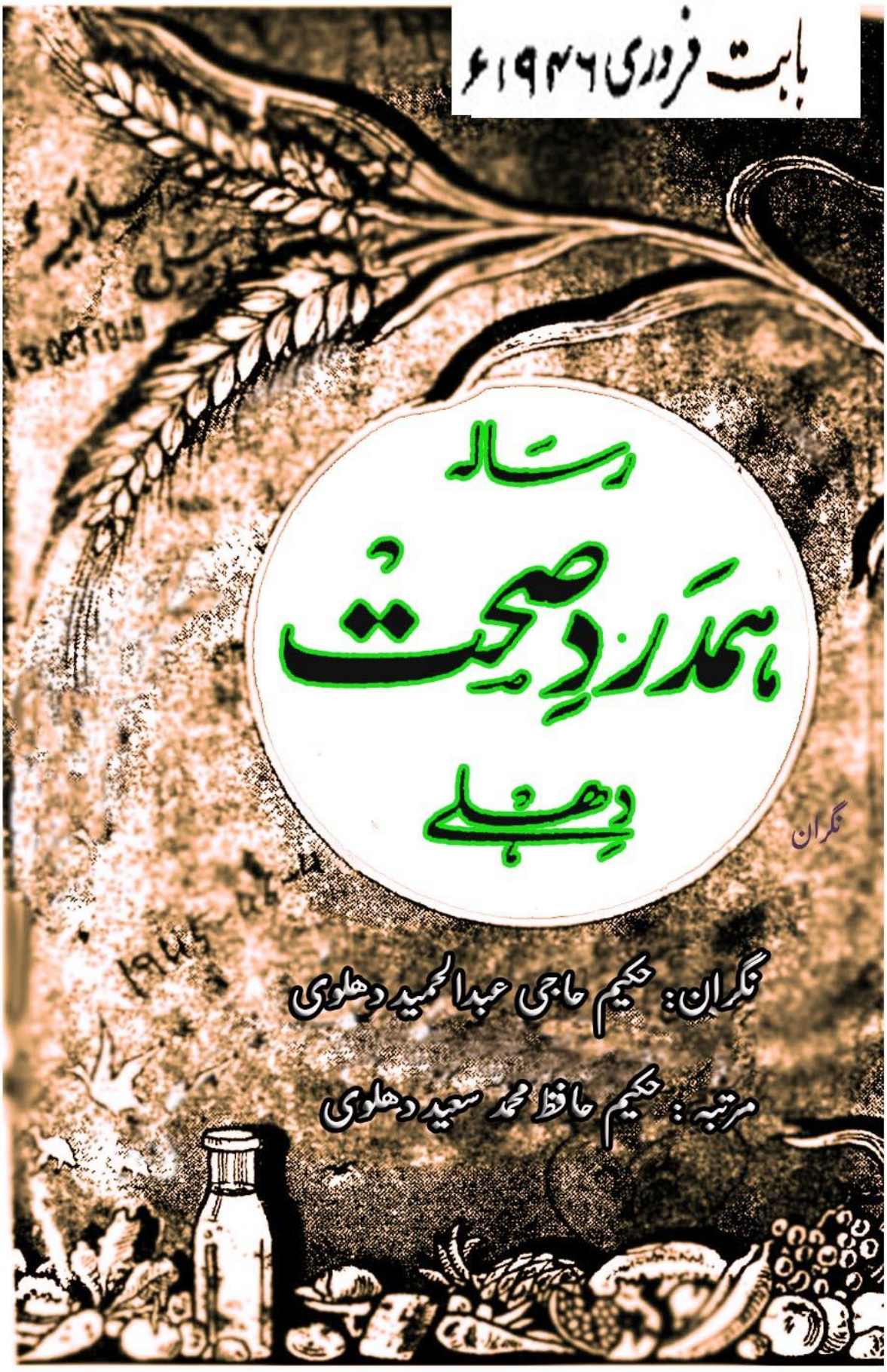

بابت فروری ۱۹۴۶ء
رسالہ
ہمدردِ صحت
دہلی
نگران
نگران: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی
مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصوّر رسالہ

ہمدرد صحت دہلی

ماہ فروری ۱۹۴۶ء

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید، دھلوی | مرتبہ:- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جلد ۱۴ | فہرست مضامین | نمبر ۸

(۱) روزمرہ کی زندگی کیلیے حیاتیاتی سائنس کا علم	ڈاکٹر پی مہیشوری داس صاحب، ڈھاکہ یونیورسٹی	۳
(۲) ماں اور بچے (عورتوں کا صفحہ)	ڈاکٹر مس مہرالنسار صاحبہ ہمشیر مدیر	۶
(۳) شی انگ یعنے برف خرامی	ل پریٹ	۱۰
(۴) جسمانی تعلیم اور انسانی تعمیر	پروفیسر ایس گوسوامی	۱۳
(۵) آپ کے طبی عقائد کیا ہیں؟	ڈاکٹر سی وارڈ۔ ایم۔ ڈی۔	۱۵
(۶) سُرخ ہندیوں کا معالجاتی رقص	از نرس آر۔ اے ٹالبوٹ	۲۰
(۷) پیادوں کی بغاوت (افسانہ)	ترجمہ از موسیو اقبال حسین۔ ایم۔ اے۔	۲۲
(۸) گردن کی ورزشیں	موسیو اقبال حسین۔ ایم۔ اے	۳۴
(۹) سکتہ (افسانہ)	جناب ایم۔ اسلم صاحب، لاہور	۳۷
(۱۰) علاج بذریعہ اشغال	حکیم محمد حسن صاحب، کراچی	۴۰
(۱۱) معلومات	ترجمہ	۴۳
(۱۲) ہندستان میں آبپاشی و برقابی کی ترقی	ادارہ	۴۶
(۱۳) روشنی کس طرح آنکھوں کو متاثر کرتی ہے؟	ادارہ	۴۸
(۱۴) سوال و جواب	ایڈیٹر	۵۰

قیمت سالانہ:- صرف ایک روپیہ | قیمت فی پرچہ، تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید صاحب، ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصوّر رسالہ

ہمدرد صحت دہلی

ماہ فروری ۱۹۴۶ء

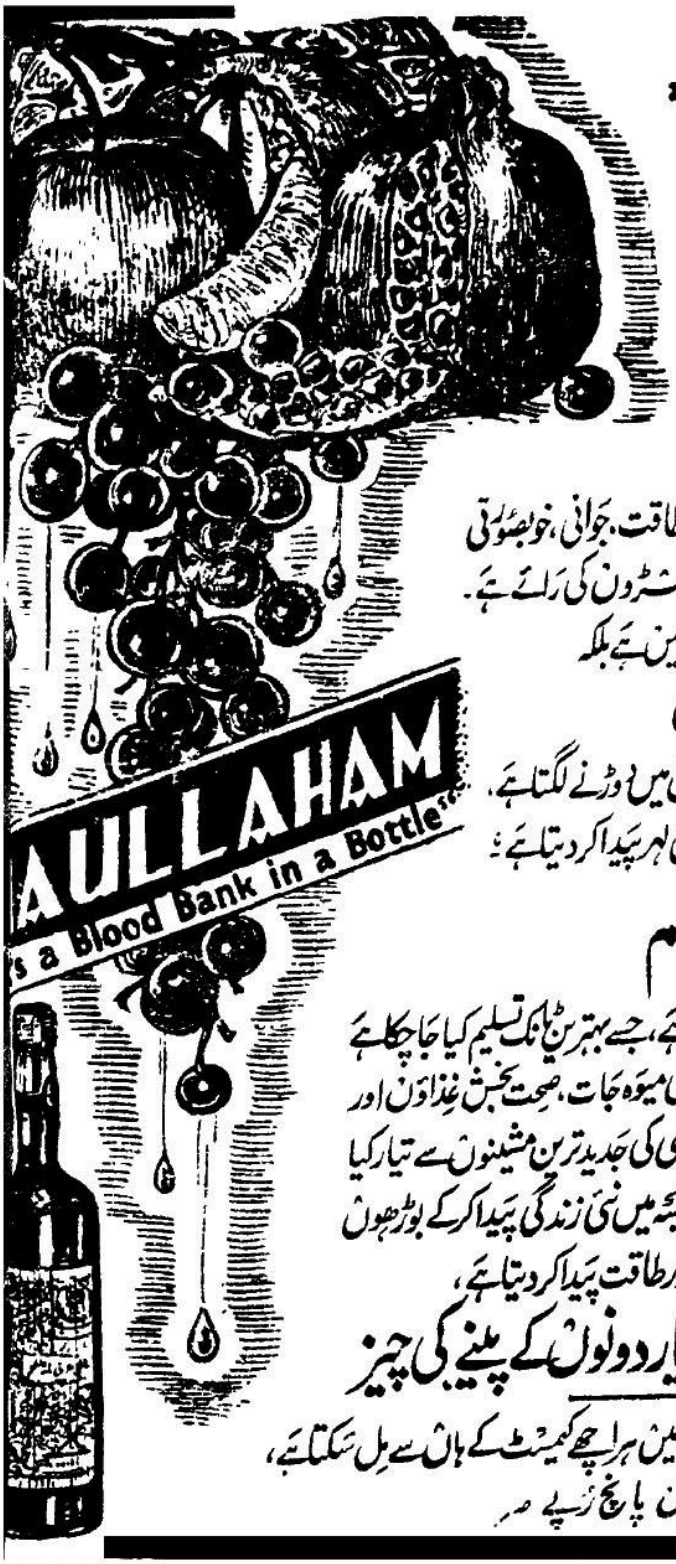
نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید، دھلوی | مرتبہ:- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جلد ۱۴ | فہرست مضامین | نمبر ۸

(۱) روزمرہ کی زندگی کیلیے حیاتیاتی سائنس کا علم	ڈاکٹر پی مہیشوری داس صاحب، ڈھاکہ یونیورسٹی	۳
(۲) ماں اور بچے (عورتوں کا صفحہ)	ڈاکٹر مس مہرالنسار صاحبہ ہمشیر مدیر	۶
(۳) شی انگ یعنے برف خرامی	ل پریٹ	۱۰
(۴) جسمانی تعلیم اور انسانی تعمیر	پروفیسر ایس گوسوامی	۱۳
(۵) آپ کے طبی عقائد کیا ہیں؟	ڈاکٹر سی وارڈ۔ ایم۔ ڈی۔	۱۵
(۶) سُرخ ہندیوں کا معالجاتی رقص	از نرس آر۔ اے ٹالبوٹ	۲۰
(۷) پیادوں کی بغاوت (افسانہ)	ترجمہ از موسیو اقبال حسین۔ ایم۔ اے۔	۲۲
(۸) گردن کی ورزشیں	موسیو اقبال حسین۔ ایم۔ اے	۳۴
(۹) سکتہ (افسانہ)	جناب ایم۔ اسلم صاحب، لاہور	۳۷
(۱۰) علاج بذریعہ اشغال	حکیم محمد احسن صاحب، کراچی	۴۰
(۱۱) معلومات	ترجمہ	سوا ۴ بجی ی
(۱۲) ہندستان میں آبپاشی و برقابی کی ترقی	ادارہ	۶ تھا۔
(۱۳) روشنی کس طرح آنکھوں کو متاثر کرتی ہے؟	ادارہ	۸ تھے ۷ کو
(۱۴) سوال و جواب	ایڈیٹر	۵۰ "

قیمت سالانہ:- صرف ایک روپیہ | قیمت فی پرچہ، تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید صاحب، ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا



Each Drop.

ہر قطرہ

ہمدرد کے مائ اللحم کے ہر قطرہ میں طاقت، جوانی، خوبصورتی اور زندگی پوشیدہ ہے، اطبا اور ڈاکٹروں کی رائے ہے۔

ہمدرد کا مائ اللحم دوا نہیں ہے بلکہ

بوتل میں تازہ خون

بھرا ہوا ہے، جو حلق سے اترتے ہی رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ ہر قطرہ جسم میں تندرستی اور جوانی کی نئی لہر پیدا کر دیتا ہے۔

مائ اللحم

زمانہ حاضرہ کی وہ سائنٹی فک پیش کش ہے، جسے بہترین ٹانک تسلیم کیا جا چکا ہے ہمدرد کا مائ اللحم تازہ فواکہات، مقوی میوہ جات، صحت بخش غذاؤں اور قیمتی دواؤں کے جوہر نکال کر دواسازی کی جدید ترین مشینوں سے تیار کیا جاتا ہے، یہ دل، دماغ اور اعضاء رئیسہ میں نئی زندگی پیدا کر کے بوڑھوں میں بھی جوانی کی اُمنگ اور طاقت پیدا کر دیتا ہے،

مائ اللحم ۔ تن درست اور بیمار دونوں کے پینے کی چیز

شائقین کرد فائدہ کا مائ اللحم آپ کو ہر شہر میں ہر اچھے کیمسٹ کے ہاں سے مل سکتا ہے،

قیمت فی بوتل پانچ روپے صرف

Hamdard ہمدرد دواخانہ دہلی

روزمرہ کی زندگی کے لیے حیاتیاتی سائنس کا علم

از جناب ڈاکٹر پی بھیشوری۔ ڈی۔ ایس۔ سی۔ ایف۔ این۔ آئی۔ صدر شعبہ علم حیاتیات ڈھاکہ یونی ورسٹی۔

ابتدائی انسان جنگلی پھلوں، نباتاتی جڑوں اور شکار کے گوشت وغیرہ پر زندگی بسر کرتا تھا، اور پتوں کا، درخت کی چھالوں کا یا جانوروں کی کھالوں کا لباس بنا کر پہنتا تھا۔ اس کے علاوہ کوئی چیز اس کے دائرۂ فکر میں نہ تھی۔ قدیم زمانے کے ہندستانی رشی اپنی خواہشات کو پورا کرکے نہیں بلکہ ان کو ترک یا محدود کرکے مسرت حاصل کرنے کی کوشش کرتے تھے۔ لیکن اس دور جدید میں جو سائنس، ایجادات اور اشتہارات کا زمانہ ہے، ہماری ضرورتیں بہت بڑھ گئی ہیں۔ ان میں بعض تو بالکل فضول اور نقصان دہ کہی جا سکتی ہیں۔ لیکن بعض ایسی بھی ہیں جن کے لیے اس نئی دنیا میں ذاتی تحفظ اور ترقی کی بنا پر اخلاقی اور معاشرتی جواز بھی موجود ہے۔

اب ایک تعلیم یافتہ اور ترقی پسند انسان یہ نہیں کر سکتا کہ صرف جنگلی غذاؤں اور لباسوں پر پتھر کی پناہ گاہوں میں اپنی زندگی گزار دے۔ ہمیں بہت سی دوسری چیزوں اور بالخصوص ایسی تمام اشیا کی ضرورت ہے جنھیں زندگی کو آرام دہ اور مسرت بخش بنانے والی متعدد چیزوں میں مبدل کیا جاسکے۔ لکڑی، کاغذ، ربڑ، گوند، تیل، رنگ، خوشبودار اجزا، گوند، شہد، دوائیں صرف چند مثالیں ہیں ان لامحدود چیزوں کی جو ہماری ضروریات زندگی کے لیے شمار میں نہیں لائی جا سکتیں۔ ان میں سے زیادہ تر چیزیں ایسی ہیں جو حیوانات اور نباتات سے حاصل کی جاتی ہیں۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں حیاتیاتی سائنس کے حصہ کا اندازہ کریں اور یہ سمجھیں کہ ہم علم حیات کے کس قدر مرہون احسان ہیں۔

بیماری اور ناتن درستی کے خلاف جنگ کرنے کے مخصوص موضوع پر نظر ڈالنے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ انسانی مصیبتوں اور تکلیفوں کو کم کرنے میں زمانۂ قدیم سے نباتاتی دوائیں استعمال کی گئی ہیں۔ ہندستان کے اس سائنس کا مشہور نام "آیوروید" ہے جس کو پرانے زمانے میں آٹھ حصوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔ مگر وہ قدیم تصنیفات دستیاب نہیں ہیں۔ لیکن بعد کو سشرت اور چرک کی تصنیفیں ظہور میں آئیں جن میں علاج امراض اور عمل جراحی کے طریقے درج ہیں۔ اس زمانے میں بعض قسم کی خود دوائیں بھی کام میں دی جاتی تھیں۔ ایک خاص چیز کا جسے "سم موہنی" کہتے تھے۔ ان کتابوں میں بار بار تذکرہ کیا گیا ہوا نفوس جو کہ اس لٹریچر کا معتد بہ حصہ اب ناپید ہے۔ وہ آیوروید زوال اس وقت شروع ہوا جب علم طب سادھوؤں اور سنیاسیوں کے ہاتھوں میں چلا گیا اور دواؤں کی جگہ جھاڑ پھونک نے لے لی۔

اس طرح اگر ایک طرف ہندستان میں زوال آرہا تھا اور مشرق کی آیوروید اور یونانی طب کس مپرسی کی حالت میں پڑ گئی تھی تو دوسری طرف اہل مغرب ترقی کر رہے تھے وہ مشرقی طبی تصنیفات سے بھی پورا پورا فائدہ اٹھا رہے تھے اور مزید برآں صحیح مشاہدہ، صحیح تشخیص اور جانچی ہوئی دواؤں کے متعلق ایک وسیع علمی تحقیقات کا سلسلہ انھوں نے جاری کر رکھا تھا۔ اسی کا یہ نتیجہ ہے کہ اس نئی دنیا کا نیا ماہر طب مختلف قسم کی "ویکسین" اور "انجکشن" استعمال کرتا ہے، قلب اور گردوں کا آپریشن کرتا ہے دماغ پر عمل جراحی کرکے دیوانے کو ہوشیار بنا دیتا ہے بعض انسانی اعضا کی مرمت اس طرح کر دیتا ہے جیسے کوئی بیاؤ کی مرمت کر دے اور "نقل خون" کے ذریعہ مایوس زندگی مریض کی جان بچا لیتا ہے۔ یہ چیزیں حیرت انگیز معلوم ہوتی ہیں مگر حقیقتیں تو حیرت انگیز ہی ہوا کرتی ہیں۔

یہ سب معجزے کیوں کر وجود میں آئے؟ جو وقیع دریافتیں ان کا باعث ہوئی ہیں، وہ خاموش کارکنوں کی علمی اور تحقیقاتی سرگرمیوں کا نتیجہ ہیں، وہ سرگرمیاں جو شاندار محلوں میں نہیں بلکہ تنگ و تاریک کوٹھریوں میں معمولی آلات اور غریبانہ سامانوں کے ساتھ جاری تھیں۔ سب جانتے ہیں کہ لوئی پاسچر ایک فلانسیسی دباغ کا بیٹا تھا۔ وہ ہر وقت اپنی خوردبین کے ذریعہ زندگی کی چھوٹی سے چھوٹی اور ادنیٰ سے ادنیٰ شکلوں کو دیکھا کرتا تھا۔ اس کے دوست اس کا مضحکہ اڑاتے تھے اور پوچھتے تھے کہ "بیکٹیریا" (جراثیم) کے اس مطالعہ و مشاہدہ سے اہل دنیا کو کیا فائدہ پہنچے گا؟ بعد کو یہی شخص بنی نوع انسان کا ایک بڑا محسن تسلیم کر لیا گیا۔

اس نے مرغیوں کے ہیضہ کا انسداد کر دیا، بھیڑ، تپ اور مویشیوں کے دبل کا مؤثر علاج دریافت کیا،

پاگل کتے کے کاٹے کا علاج اسی کا مرہون منت ہے مزید برآں اس کی تحقیقات اور جرمن ماہر جراثیم کاخ کی دریافتوں نے "دافع سمیت سرجری" کا راستہ صاف کیا۔ انھوں نے یہ راز معلوم کر لیا کہ زخموں میں پیپ پڑنے کا زہریلے جراثیم سے کیا تعلق ہے اور یہ ثابت کر دیا کہ یہ جراثیم خود بخود پیدا نہیں ہو جاتے، بلکہ خارجی ذرائع سے انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اسی نظریہ کو مشہور برطانوی سرجن لسٹر نے اختیار کیا اور سنہ ۱۸۶۷ء میں عملی تجربات کے ذریعہ یہ ثابت کر دیا کہ زہر مار دواؤں کے استعمال سے زخموں میں پیپ پڑنے کا عمل روکا جا سکتا ہے۔

لسٹر نے یہ دیکھا کہ جسم کو اگر سخت زمین صدمات بھی پہنچیں تو اس حالت میں کہ جلد کٹی یا پھٹی نہ ہو ان کو اچھا کیا جا سکتا ہے۔ لیکن جلد کو نقصان پہنچ گیا ہے تو گوشت کی وہ خطرناک بوسیدگی شروع ہو جاتی ہے جو لاتعداد اموات کا باعث ہوتی ہے۔ اس لیے لسٹر نے یہ دلیل پیش کی کہ جیسا کہ لوئی پاسچر نے ثابت کیا ہے اور خود اس کا عقیدہ بھی ہے، اگر پیپ پڑنے کا سبب خارجی جراثیم کی موجودگی ہے تو وہ جراثیم کو زخموں سے دور رکھے گا اور مریض کو اچھا کر دے گا۔

لیکن سوال یہ تھا کہ یہ نتیجہ کیوں کر حاصل کیا جائے؟ ہوا ایک ایسی چیز ہے جو ہر جگہ گھس جاتی ہے اور اسی ہوا میں لاکھوں جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ لسٹر نے پہلے کاربونک ایسڈ استعمال کیا لیکن بعد کو ایک پچکاری کی دوائی پھوار کے ذریعہ زخم کے بدلے آس پاس کی ہوا کو جراثیم سمیت سے پاک کرنا شروع کیا۔ آخر کار اس نے یہ فیصلہ کیا کہ جو چیزیں بھی زخم سے مس ہوں یا اس کے قریب آئیں سب پر اتلاف جراثیم کا عمل کیا جائے۔ مثلاً ڈاکٹروں کے ہاتھ، مریضوں کے لباس اور بستر، جراحی کے آلات، زخموں کی پٹیاں وغیرہ وغیرہ اور ان کے علاوہ کمرۂ جراحی کی تمام چیزیں جراثیم سے پاک کی جانے لگیں۔ اس طرح "زبردست سرجری" وجود میں آئی، اور وہ ہسپتال جو موت کے گھر" کہے جاتے تھے اور خون اور پیپ سے آلودہ رہا کرتے تھے مریضوں کے تحفظ و علاج کے لیے "جائے پناہ" اور "شفاخانوں" میں مبدل ہو گئے۔

طبی و دوائی سائنس سرجری کے علاوہ خالص طبی و دوائی سائنس میں بھی خردبین کے باعث ایک حیرت انگیز انقلاب آگیا۔ انیسویں صدی کے آخری دس سال سے پہلے کسی آنکھ نے طاعون کا جرثومہ نہیں دیکھا تھا۔ پستوؤں (جوؤں کو خطرناک نہیں سمجھا جاتا تھا) مکھیاں بے تکلف بھنبھناتی پھرتی تھیں اور ہم ان کے وجود سے بے پروا رہتے تھے۔ مچھروں کی موسیقی ہمارے کانوں کو تکلیف نہیں پہنچاتی تھی۔ لیکن اعداد و شمار یہ بتاتے ہیں کہ دنیا کی تمام لڑائیوں اور فوجی خونریزیوں سے کہیں زیادہ آدمی زہریلے کیڑوں مکوڑوں اور خطرناک جراثیم کے باعث ہلاک ہوئے ہیں۔

صرف ایک مرض یعنے "کالا آزار" کی مثال لیجیے۔ انیسویں صدی میں اس بیماری کے باعث بنگال اور آسام میں ہزاروں بلکہ لاکھوں آدمی ہلاک ہو گئے۔ جو لوگ بیمار پڑتے تھے، ان میں سے صرف دو فی صدی مریض بمشکل صحت یاب ہوتے تھے۔ باقی سب کے سب لقمۂ اجل ہو جاتے تھے۔ پورے پورے اضلاع ویران ہو گئے اور بعض مرتبہ تو خاندان بھر میں کوئی ایک آدمی بھی دوسروں کو رونے کے لیے نہ بچ سکا۔ "ایلوپیتھ" ڈاکٹروں نے کونین کی بڑی بڑی مقداریں مریضوں کو کھلائیں۔ "ہومیوپیتھ" ڈاکٹروں نے بھی گولیاں اور دوائیں دیں۔ یونانی اطبا اور آیورویدک کویراجوں نے بھی یونان و ہندستان کے قدیم علم و فن سے استفادہ کیا مگر کوئی ترکیب علاج کارگر نہ ہوئی۔

آخر انیسویں صدی کے آخر سال یعنے سنہ ۱۹۰۰ میں ایک ضیاد اتفاقہ نمودار ہوا۔ ایک سپاہی کی تلی میں جو کالا آزار سے مر گیا تھا لیشمن نے وہ جرثومہ دیکھا جس سے یہ مرض پیدا ہوا تھا۔ بعد کو مزید جراثیم خردبینوں سے جانچے گئے اور جسم انسانی سے باہر ان کو تربیت دے کر ان کا غائر مطالعہ کیا گیا اور اب یہ بات پایۂ تحقیق کو پہنچ گئی کہ یہی جرثومہ جو ایک "بڑ مکھی" کے کاٹنے سے پھیلتا ہے کالا آزار کا باعث ہے۔

اس طرح کی ایک دوسری مثال بھی پیش کی جا سکتی ہے۔ گزشتہ پانچ سو برس کے دوران میں فاتح اور مفتوح دونوں فوجیں ٹائفس کے باعث مبتلائے مصیبت رہی ہیں۔ روس پر حملہ کرنے میں نپولین کی فوجوں کی تباہی کا ایک بڑا سبب یہ مرض بھی تھا۔ پہلی عالمگیر لڑائی میں بھی مشرقی محاذ پر یہ بیماری متعدی صورت میں پھیل گئی تھی۔ سنہ ۱۹۱۵ء اور سنہ ۱۹۱۶ء میں تقریباً ۱۵۰۰۰۰ آدمی اس سے سائبیریا، روس، میں مر گئے۔ لیکن جرمن فوجیں جو مشرق سے مغرب کو منتقل کی گئیں وہ مرض میں مبتلا نہیں ہوئیں۔ یہ جنگی "ہائجین" (حفظان صحت

کا ایک شاندار جرمن کارنامہ تھا جو مبنی تھا اس بات پر کہ جرمنوں نے اس مرض کے منتقل ہونے اور پھیلنے کا راز سائنٹی فک طریقہ سے معلوم کر لیا تھا۔ وہ یہ تھا کہ سپاہیوں کے جسم کی جوئیں بعض خردبینی نامی اجسام کو اپنے ساتھ لیے پھرتی ہیں اور ایک جسم سے دوسرے جسم تک منتقل کرتی ہیں۔

پہلی جنگ عظیم کی ایک دوسری اہم دریافت "نقل خون" کے متعلق تھی، جس کے ذریعہ مرتے ہوئے آدمی کی جان بچالی جا سکتی تھی۔ سنہ ۱۹۲۲ میں پاپائے روم انوسنٹ ہشتم کی حالت ایسی ہو گئی تھی کہ لوگ یہ فیصلہ نہیں کر سکتے تھے کہ وہ مردہ ہے یا زندہ ہے۔ جب تمام معالجات بے کار ثابت ہوئے تو ایک طبیب نے یہ اعلان کیا کہ اگر کسی نوجوان کا تازہ خون اسے مل جائے تو وہ مریض کو اچھا کر دے گا۔ یہ پیش کش فوراً منظور کر لی گئی۔ چار نوجوانوں کا خون پاپائے موصوف کے جسم میں منتقل کیا گیا مگر وہ جاں بر نہ ہو سکا۔ بعض دوسرے طبیبوں نے بھی مختلف وقتوں میں نقل دم کے تجربات کیے۔ لیکن ان کو کامیابی نہ ہوئی، بلکہ اکثر یہ تجربات خطرناک ثابت ہوئے۔ تاہم اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ خیال اور نظریہ صحیح تھا۔ اس طریقہ کو کام میں لانے میں مندرجہ ذیل دو رکاوٹیں موجود تھیں۔

(۱) خون دینے والے فریق سے جو خون منتقل کیا جاتا تھا وہ خون لینے والے مریض جسم میں آکر لوتھڑوں کی صورت اختیار کر لیتا تھا۔

(۲) اگر دینے والے فریق اور لینے والے فریق کے خون میں مطابقت و یکسانیت نہ ہوتی تھی تو خطرناک نتائج پیدا ہو جاتے تھے۔

اب ان تمام مشکلات پر عبور حاصل کر لیا گیا ہے اور آج ہمارے پاس خون کے محفوظ ذخیرے ہر وقت "بنکوں" کی صورت میں موجود رہتے ہیں جو طرح طرح کے فوری علاج کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں، خواہ کوئی مریض بے حد کم زور ہو گیا ہو، یا میدان جنگ یا صنعتی کارخانے میں یا سڑک کے حادثہ میں کوئی شخص زخمی ہو گیا ہو یا زچہ کو پیدائش اولاد کے وقت کثیر مقدار میں خون آ رہا ہو، یا معدے، گردوں یا آنتوں سے اخراج خون ہو رہا ہو۔

یہ ترقی اس لیے ممکن ہوئی ہے کہ جرمن سائنس داں لینڈسٹینر نے یہ معلوم کر لیا تھا کہ انسانی خون کو صرف چار قسموں یا جماعتوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے اور اسی نظریہ کے مطابق اگر خون دینے والے اور لینے والے کی خون کی نوعیت کا تعلق کسی مشترک قسم یا جماعت سے ہو تو نقل دم کا عمل کارگر اور شفا بخش ثابت ہوتا ہے۔ آج یہ چاروں قسموں کے خون ریفریجریٹروں میں رکھے جاتے ہیں۔ اور صرف ایک ٹیلی فون کی اطلاع پر فوراً استعمال کے لیے دست یاب ہو سکتے ہیں۔ اور اکثر ہوائی جہازوں کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچا دیے جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک مزید ترقی یہ ہوئی ہے کہ اب خون کی بجائے نخزایہ یا سیرم استعمال کیا جانے لگا ہے جو غیر محدود مدت تک اچھی حالت میں رکھا جا سکتا ہے۔

طبی سائنس کی ایک دوسری شاخ "پلاسٹک سرجری" ہے۔ یہ بھی سنہ ۱۹۱۴-۱۸ کی جنگ کی پیداوار ہے۔ اس لڑائی کی سخت و شدید گولہ باریاں اور بم باریاں انسانی اعضاء کو کاٹ چھانٹ کر جسم کو اتنا بدنما اور ہول ناک بنا دیتی تھیں کہ مریض کی شفایابی کے بعد بھی اس کی شکل دیکھنے سے ڈر معلوم ہوتا تھا اور بعض صورتیں تو انسانی نگاہوں کے لیے ناقابل برداشت ہو جاتی تھیں۔ اس لیے یہ کوشش کی گئی کہ مصنوعی اعضا کے ذریعہ ایسے زخمیوں کی اصلی شکل و شباہت حتی الامکان واپس لائی جائے۔ "پلاسٹک سرجری" اسی سے وجود میں آئی اور آج اس فن میں ایسی حیرت انگیز ترقی ہو گئی ہے کہ زخمی سپاہی جن مصنوعی شکل و صورت کے ساتھ اس طرح گھر واپس آ سکتے ہیں کہ ان کی بیوی اور بچے ان کو دیکھ کر خوف زدہ اور لرزہ براندام نہ ہو جائیں۔ فرض کیجیے کہ اگر کسی آتش زدہ مکان سے کوئی ایسی عورت نکالی جائے کہ اس کا چہرہ، یا ناک یا بھویں جل گئی ہوں تو اسے پھر بہ آسانی قبول صورت بنایا جا سکتا ہے اب پلاسٹک سرجنوں کے پاس ایسی فلم اسٹار اور ایکٹریسیں بھی آتی ہیں، جو حسین ہونے کے باوجود اپنے کسی خاص عضوی نقص کو دور کرانا چاہتی ہیں۔

سُبک دستی اور جوڑ توڑ والی سرجری میں جو درحقیقت ایک قسم کی "حیاتیاتی انجینیرنگ" ہے، چند حیرت انگیز ترقیاں کی گئی ہیں۔ مثلاً اب یہ ممکن ہے کہ ایک مردہ شخص کی آنکھیں نکال کر ایک ایسے شخص کے چہرے میں لگا دی جائیں جو کسی حادثہ کے باعث اپنی آنکھیں کھو چکا ہے۔ اس کے بعد وہ اپنی آنکھوں سے دیکھنے کی بجائے دوسرے کی آنکھوں سے دیکھنے لگے گا۔ بعض مغربی ہسپتالوں میں تو اب یہ تجویز پیش ہے کہ خون کے بنک" کی طرح "آنکھوں کے بنک" (باقی ۲۶ پر)

عورتوں کا صفحہ

ماں اور بچے

از مس مہرالنسا ایم۔ بی۔ بی۔ ایس۔ بمشیر مدیر

استقرار حمل کے بعد ایک عورت کی زندگی کئی حیثیات سے بہت کچھ بدل جاتی ہے۔ مثال کے لیے میں ان عورتوں کی زندگیوں کو لیتی ہوں جو گھریلو زندگی سے باہر آکر ایسے معاملات زندگی میں دلچسپی لینے لگتی ہیں جو فی الواقع مردوں کے دائرۂ عمل میں آتے ہیں۔ مثلاً ایک عورت ہے جو سیاسیات میں قدم رکھتی ہے، اپنے خاوند کے کاروبار میں عملی حصہ لیتی ہے، کھیل اور تماشوں سے بھی اُسے کافی دلچسپی ہے، سینما، بیڈمنٹن اور اسی قسم کے دوسرے کھیلوں کے مقابلوں میں شریک ہوتا ہے۔ غرض اس کی تمام دلچسپیاں درونِ خانہ کے بجائے 'بیرون خانہ' والے کاموں کی نذر ہو جاتی ہیں۔ چوں کہ وہ ہے عورت، اس لیے اُسے بھی مفر نہیں کہ وہ ایک نہ ایک دن ماں بننے کی ابتدائی منزلوں میں قدم رکھے۔ مجھے معلوم ہے کہ وہ ان دلچسپیوں کے ساتھ بچے کی پرورش تو رہی درکنار نو ماہ تک اس کے شکمی حمل کے بوجھ کو برداشت نہیں کرنا چاہے گی۔ وہ بچوں سے دلچسپی تو رکھتی ہو گی لیکن وہ سب جذباتی نوعیت کی ہو گی۔ اسے یہ کسی طرح پسند نہ ہو گا کہ وہ ان میں اس حد تک عملی دلچسپی لینے لگے کہ اس کے روزمرہ کے لگے بندھے پروگرام میں فرق آجائے۔ لیکن افسوس کہ قدرت کے مقتضیات اس پروگرام سے مطابقت نہیں کھاتے۔ استقرار حمل کے بعد قدرت اس کی دلچسپیوں کے مراکز بدل دیتی ہے بشرطیکہ وہ خود غرضی میں اس قدر آگے نہ بڑھ گئی ہو کہ اپنی خواہشات نفس پر دنیا کی ہر شے کو قربان کرنے پر تل جائے۔ اس قسم کی عورت سے مجھے بحث نہیں ہیں تو ایک ایسی عورت کو لے رہی ہوں جس کی طبیعت میں کوئی بنیادی بگاڑ پیدا نہ ہو چکا ہو اور جس کی فطرت نہ بدل چکی ہو۔ اس کی خواہشات تو ضرور بدلی ہوئی ہوں لیکن طبیعت میں ابھی اتنی لچک باقی ہو کہ اگر فطرت انسانی تقاضا کرے تو اس کا عورت پن پھر سے لوٹ آئے۔ حاملہ ہونے کے بعد اپنے پروگرام میں فرق آجانے سے خواہ کچھ گھبرائے، لیکن اسقاط حمل اور قتل اولاد پر نہ اُتر آئے۔ ہاں تو میں یہ کہہ رہی تھی کہ ایسی عورت کی ذہنیت میں استقرار حمل غیر شعوری طور پر رفتہ رفتہ تبدیلی پیدا کر دیتا ہے۔ نہ صرف ذہنیت میں بلکہ اس کے پورے جسم میں ایک گونہ تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ شروع شروع میں تو وہ بڑی گھبراتی ہے اور اپنے آپ کو ایک بدقسمت عورت سے تعبیر کرتی ہے۔ لیکن جوں جوں جنین اس کے گوشت، پوست اور خون سے پرورش پا کر بڑھتا ہے اور ایک روز اچانک وہ محسوس کرتی ہے کہ کوئی ذی روح ہے جو اس کے 'اندرون' میں نقل و حرکت کر رہا ہے تو وہ بھی دلچسپی لیے بغیر نہیں رہ سکتی۔ آہستہ آہستہ اس کی 'بیرون خانہ' قسم کی دلچسپیاں

بقیہ مضمون صفحہ ۵ : بھی رکھے جائیں۔ ابھی صورت حال یہ ہے کہ خون کی مختلف قسم کے باوجود مُردے کی آنکھ زندہ انسانی آنکھ کی جگہ کام دے سکتی ہے۔ لیکن ۲، ۴ گھنٹوں کے بعد اول الذکر کام نہیں دیتی۔ یعنے اس میں بینائی واپس نہیں آسکتی۔ اسی لیے سرِدست یہ ضرور ہے کہ اس "بنک" کے ذخیرۂ چشم سے جلد از جلد کام لیا جائے۔

جنگ ایک بہت ہی بُری اور تباہ کن چیز ہے، لیکن اس کا صرف ایک تلافی کن پہلو یہ ہے کہ بدترین مخالفانہ حالات میں انسان اپنی زندگی برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور اسی کوشش سے نئی نئی طبی تحقیقیں وجود میں آجاتی ہیں جو آئندہ چل کر شہریوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ اب جو پُرامن زمانہ آئے گا اس میں بہت سی ایسی معالجاتی ترکیبیں ظہور میں آئیں گی جن کی ترقی میں ماہرِ حیات، ماہر کیمیا اور ماہر طبعیات نے پورا پورا حصہ لیا ہو اور ایک وقت وہ آئے گا جب کہ طبی سائنس جواب تک امراض و علاج کے مطالعہ میں مصروف رہا ہے، صحت و تن درستی کو برقرار رکھنے کے مؤثر طریقوں کی تلاش میں مصروف ہو جائے گا۔

م ہونے لگتی ہیں اور بہت زیادہ عرصہ نہیں گزرتا کہ اس کا پنا اندرون، مرکز دل چسپی بن جاتا ہے۔

عزیز و رشتہ داروں کی نگاہ میں بھی اس عورت کی وقعت بڑھ جاتی ہے اور خاوند بھی چاہتا ہے کہ اسے ہر ممکن آرام پہنچائے۔ غرض جیسے جیسے اس کے ماں بننے کا وقت قریب آتا جاتا ہے وہ ہر شخص کے لیے قابلِ عزت و احترام بنتی جاتی ہے اور اس کی اپنی دل چسپیاں تو بالکل ہونے والے بچہ پر تمام کی تمام مرتکز ہو جاتی ہیں۔ وہ خود بخود باہر نکلنا سہیلیوں کے اجتماعات میں شریک ہونا بالکل ترک کر دیتی ہے۔ اب اس کی ایک خواہش رہ جاتی ہے اور وہ یہ کہ وہ بچہ جسے اتنی محنت و تکلیف اٹھا کر اس نے اپنے خون سے سینچا ہے، خیریت کے ساتھ صحیح و سالم دنیا میں آجائے۔

چوں کہ ماں بننے کے سلسلے میں ایک عورت کو کافی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس لیے بچے کی دیکھ بھال سے متعلق اسے بہت کچھ بنیادی اصول خود بہ خود آجاتے ہیں کہ جنھیں وہ بغیر ماں بنے سمجھنا اور سیکھنا چاہتی تو برسوں میں بھی اس کی سمجھ میں نہ آتے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایسی عورت کو اس سلسلے میں پھر کچھ جاننے اور سیکھنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اسے ماہرین اور واقف فن عورتوں کی پھر بھی ضرورت رہتی ہے جو اسے توہمات کے چکر میں نہ پھنسنے دیں اور صحیح صحیح تعلیم دے کر اس قابل بنا دیں کہ وہ بچے کی نفسیات اور اس کی ابتدائی ضرورتوں کو سمجھ سکے تاکہ ماں اور بچے میں اول ہی روز سے ایک قسم کی مفاہمت پیدا ہو جائے اور ماں اپنے بچے کی ایک ایک حرکت کو سمجھنے لگے اور بچہ اپنی ماں کی نقل و حرکات کے معنی محض ایک نظر میں سمجھ جائے۔

اب میں یہ بتاؤں گی کہ وہ کیا چیزیں ہیں جو ایک اوسط درجے کا صحیح و سالم دماغ رکھنے والی ماں اپنے بچے کے متعلق بالکل پہلے ہی روز سے جان جاتی ہے بلکہ ایک ذہین عورت تو پیدا ہونے سے بہت پہلے بتا سکتی ہے کہ اس کا بچہ کن عادات کا حامل ہوگا۔ بہرحال رحم میں بچہ اپنی ماں ہی کے خون و پوست سے پرورش پاتا ہے اور یہ بھی متحقق ہے کہ جسمانی ساخت ہی نہیں بلکہ بہت سی عادات و خصائل بھی بچہ اپنے باپ سے ورثہ میں لے کر آتا ہے۔ دورانِ حمل ہی میں ماں کو اپنے بچے کے متعلق بہت کچھ تجربات ہو جاتے ہیں خوش گوار بھی اور ناخوش گوار بھی۔ اور خود بچہ بھی رحم مادر میں اپنی ماں کے متعلق بہت کچھ جان لیتا ہے، اگرچہ اس کا یہ جاننا بہ حالت شعور نہیں ہوتا۔ لیکن یہ ضرور ہے کہ اس کے یہ غیر شعوری اثرات پیدا ہونے کے بعد بھی باقی رہتے ہیں۔ اگر ماں دورانِ حمل میں زیادہ نقل و حرکت کی عادی رہی ہے تو وہ پیٹ سے یہ عادت لے کر آئے گا اور کافی بے چین رہے گا۔ آپ نے دیکھا ہوگا بعض بچے پیدا ہوتے ہی چاہتے ہیں کہ گود میں لے کر انھیں کوئی ہلاتا رہے، انھیں بغیر اس کے چین ہی نہیں پڑتا ہلانا بند کر دیں تو رونے لگتے ہیں۔

یہ عادت وہ پیٹ ہی سے لے کر آتے ہیں لیکن اس کے برعکس اگر حاملہ زیادہ نقل و حرکت کی عادی نہیں رہی ہے اور آرام زیادہ کرتی رہی تو وہ بچہ بھی آرام سے گود میں لیٹنا پسند کرے گا۔ ہلانے سے تو روئے گا۔ اس حقیقت کے پیش نظر میں کہتی ہوں کہ ایک بچہ اپنی ماں کی عادت کو پیٹ ہی میں جان لیتا ہے۔ ماں بھی ایک حد تک اپنے بچے کو جانتی ہے بعض بچے پیٹ ہی میں بے چین ہوتے ہیں اور وہ اسی وقت سے اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بے چین قسم کا بچہ ہے۔ بعض بچے پیٹ ہی میں پُرسکون رہتے ہیں اور ماں اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بچہ بے چین نہیں ہوگا پیدا ہونے کے بعد بھی آرام سے لیٹا رہے گا۔ میں یہاں رحم میں بچوں کے بے چین ہونے یا خاموش قسم کا ہونے کے اسباب پر بحث نہیں کروں گی یہ بالکل ایک علیحدہ موضوع ہے۔ میں جس چیز کو زیر بحث لانا چاہتی ہوں وہ یہ ہے کہ ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ پیدا ہونے کے بعد باقی نہ رہے۔ بلکہ مشاہدہ یہ بتاتا ہے کہ جو تعلق دورانِ حمل میں ماں اور بچے کے درمیان پیدا ہو چکا ہے اسے جاری رکھنا چاہیے۔ لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے کہ جب ماں فقط دودھ ہی پلا کر فارغ نہ ہو جائے۔ بلکہ اپنے بچے کی تمام دیکھ بھال بنفس نفیس خود اپنے سر لے۔ ملازموں اور آیاؤں پر نہ چھوڑے اسے اپنے لیے سارے دن کا کام بنائے اور اپنے بچے کو ہمہ وقت اپنی نظروں کے سامنے رکھے۔ اس لیے کہ اس ماں کے علاوہ جس نے اس بچے کو اپنے پیٹ میں رکھا ہے کسی دوسری عورت کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ اس بچے کی نفسیات اور ضروریات کو اچھی طرح سمجھ سکے اور اس کی تربیت اس انداز پر کرے کہ وہ بڑا ہو کر ان تمام اعلیٰ خصوصیات کا حامل ہو جو ایک اعلیٰ درجے کے انسان میں ہونی چاہییں۔ بہرحال اگر

یہ ممکن نہ ہو تو جو شخص بھی اس بچے کی پرورش کرے وہ بالکل پیدائش کے وقت ہی سے اس کی دیکھ بھال کرتا ہو اور پھر آخیر تک وہ بچہ اسی کے ہاتھ میں رہے۔ مختلف قسم کے آدمیوں کی تحویل میں نہ دیا جائے کہ یہ صورت قطعی طور پر بچے کی بہت سی قوتوں کو پورے طریق پر نشوونما ہونے سے روک دے گی۔

ماں اور بچے کا تعلق پیدا ہونے کے تین چار روز بعد ہی سے قائم ہو جاتا ہے اور وہ بہت جلد ایک دوسرے سے مانوس ہونے لگتے ہیں۔ میں نے زمانۂ تعلیم میں ایک عورت کو دیکھا کہ اس نے پانچویں روز اپنے نومولود بچے سے اچھی خاصی دوستی پیدا کر لی۔ اور ایک ہفتہ بعد تو وہ اپنی ماں کا ہاتھ جو وہ اس پر رکھ لیتی تھی پکڑنے کی کوشش کرنے لگا۔ بہت جلد وہ ایک دوسرے سے کافی مانوس ہو گئے۔ ان کا یہ تعلق روز بروز گہرا ہوتا گیا۔ یہاں تک کہ ماں کی اچھی شخصیت کے اثر سے اس کی انفرادیت بھی تربیت پانے لگی۔

سب سے پہلی ملاقات ایک ماں کی اپنے بچے سے دودھ پلانے کے وقت ہوتی ہے۔ جب بچہ بھوک سے بے تاب ہوتا ہے اور چاہتا ہے کہ بھوک کی وجہ سے جو احساس تکلیف ہو رہا ہے وہ کسی طرح جلد جاتا رہے، تو ماں اسے اٹھا کر اپنے سینے سے لگا لیتی ہے اور دودھ پلا دیتی ہے۔ دودھ پیٹ میں پڑتے ہی بچہ سکون سے ہو جاتا ہے۔ یہی تجربہ جب اسے ہر روز ہوتا ہے تو وہ ماں سے محبت کرنے لگتا ہے وہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کی بھوک کی تکلیف اس کے پاس آنے ہی رفع ہو جاتی ہے۔ یہ واسطہ گویا سب سے پہلا واسطہ ہوتا ہے جس کے ذریعہ ماں اور بچہ دونوں ایک دوسرے کو اچھی طرح جان جاتے ہیں۔

عام طور پر چھوٹا بچہ حالتِ سکون میں سوتا زیادہ ہے اور جاگتا کم ہے۔ دودھ پینے کے بعد بھی بعض اوقات جاگتا رہتا ہے اور اگر کوئی اس سے کھیلے تو وہ بھی جواب میں دلچسپی کا اظہار کرتا ہے۔ ہونٹوں پر انگلی رکھنے اور ہٹانے سے مسکراتا ہے۔ یہ گویا اس کے سکون کا وقت ہے۔ اگر بچہ تن درست ہے تو بے چینی اور گھبراہٹ فقط بھوک ہی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے یا پھر کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے ہوگی۔ بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں کہ دودھ پینے کے بعد بھی مچلتے اور روتے رہتے ہیں اور بہت دیر گود میں لے کر سلانے اور کھلاتے رہنے کے بعد سکون پذیر ہوتے ہیں۔ یہ کیفیت ان کی کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ بلکہ بغیر کسی تکلیف کے بھی وہ خاصی خاصی دیر بے چین سے رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کو سنبھالنے کا یہ طریقہ نہیں ہے کہ انھیں اسی طرح دیر تک چیختے چھوڑ دینا چاہیے۔ بلکہ ماں کو چاہیے کہ ان کے رونے کا سبب معلوم کرے اور ہر ممکن طریق پر ان کو محبت و پیار سے خاموش کرے غصہ و نفرت کو پانچ چھ مہینے کا بچہ سمجھنے لگتا ہے اور بچہ کے ساتھ اس قسم کے شدید جذبات لیے ہوئے معاملہ کرنا انھیں اکسا بگاڑتا ہے۔ اس سے ان میں یا تو ضد پیدا ہوگی یا پھر وہ اس قدر ڈر جائیں گے کہ جس سے ان کی بہت سی دماغی صلاحیتوں کے دب جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر انھیں صحیح طریق پر سنبھالا اور سکون پر لے آیا جائے تو کچھ عرصہ بعد ان کی یہ کیفیت خود بہ خود کم ہو کر جاتی رہے گی۔

جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے، اتنا چھوٹا کہ اسے نہ پیشاب کا ہوش ہوتا ہے نہ پاخانے کی خبر، تو وہ وقت ماں کے لیے نہایت ہی صبر آزما ہوتا ہے۔ ایسے ایسے نازک وقت وہ اسے تکلیف دیتا ہے کہ بس بیان نہیں کیا جا سکتا۔ ہر چند ماں اس کا بہت خیال رکھتی ہے کہ بچہ جب بھی فارغ ہوا نہا لچے پر یا پوتڑے میں ہو۔ لیکن پھر بھی اگر ذرا اس کی طبیعت صحت سے منحرف ہو گئی ہے، تو اب کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ کدھر حملہ ہوگا۔ کبھی تو عین گود میں کپڑوں کو خراب کر دیتا ہے اور کبھی نہا لچے سے ہٹ کر فرش پر۔ یہ سب تکلیفیں اپنے بچے کی تربیت کے خاطر خود اس کی ماں ہی کو اٹھانی چاہییں۔ گھر کے دوسرے کاموں کے لیے تو بے شک نوکر اور دوسرے لوگ ہوں جو اس کا ہاتھ بٹائیں۔ لیکن بچے کے پیشاب پاخانے کے معاملہ میں براہ راست ماں کی نگرانی کی ضرورت ہے۔ اس موقع پر ماں چاہے تو حسن تدبیر سے بچے میں یہ احساس پیدا کر سکتی ہے کہ شعور آتے ہی وہ خود بخود کموڈ کا رُخ کرنے لگے اور ماں کو معلوم ہو جائے کہ اب بچہ کیا چاہتا ہے۔ اسی سے بچے میں ضبطِ نفس پیدا کیا جا سکتا ہے اور غلط اور نقصان رساں چیزوں سے بچنے کے احساس کو جگایا جا سکتا ہے۔

بعض ڈاکٹر اور نرسیں بچوں کو دودھ پلانے اور غذا دینے کے اوقات کی بڑی سختی سے پابندی کرتی ہیں کہ اس عمر میں بچے کو دو دو گھنٹے بعد دودھ دیا جائے اور اس کے بعد تین تین گھنٹے بعد۔ پابندیٔ اوقات اپنی جگہ بلاشبہ نہایت اچھی چیز ہے۔ میں اس کی مخالفت نہیں کر رہی۔ لیکن اس میں

مشین کی سی یکسانیت کی ضرورت نہیں۔ بچے کی نفسیات اور واقعی ضرورتوں کا پورا پورا لحاظ رکھنا چاہیے۔ متعدد بار ایسا ہوتا ہے کہ جہاں بچے کے پیٹ میں تھوڑا سا دودھ گیا اور بھوک کے احساس کی شدت کم ہوئی اور وہ اگر بہت ہی چھوٹا ہے تو سو گیا یا پھر کھیلنے لگا۔ اس لیے ہو سکتا ہے کہ ایک گھنٹہ بعد ہی بچہ دودھ مانگ بیٹھے اور شدت بھوک سے بیتاب ہو کر رونے لگے۔ اب اگر آپ ایسے موقع پر پابندئ وقت پر جمی رہیں تو بچہ تو روتے روتے ہلکان ہو جائے گا اور چوں کہ واقعی بھوک کی وجہ سے رو رہا ہے اس لیے اس کے خاموش کرنے کی دوا دودھ پلانے کے علاوہ کوئی دوسری صورت ہے بھی نہیں۔ بچے کی عادات اور رجحانات کے مطالعہ کرنے کے مواقع دودھ پلانے کے علاوہ اور بھی بہت سے ہیں، مثلاً اس وقت جب کہ آپ اسے نہلائیں یا اس وقت جب کہ وہ محض چارپائی پر لیٹا ہو یا اس وقت جب کہ آپ اس کا نیپ کن یا کپڑے بدل رہی ہوں۔ غرض ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ زیادہ سے زیادہ دودھ پلاتے وقت رہے اور پھر نہیں۔

اگر آپ نے بچوں پر آیا رکھ چھوڑی ہے اور وہی ہر وقت بچے کی دیکھ بھال کرتی ہے، آپ کے پاس تو محض دودھ پلانے کے وقت بچہ آتا ہے اور بس، تو اس صورت میں آپ اپنے بچے کے رجحانات و میلانات سے بالکل بے خبر ہوں گی وہ غصے ہوگا تو آپ کو پتہ بھی نہیں چلے گا کہ وہ ناراض کیوں ہے۔ وہ دل ہی دل میں گھٹے گا اور اس کا اثر کبھی شدید ضد کی صورت میں ظاہر ہوگا اور کبھی کسی تشنجی دورے کی شکل میں۔ آپ اس صورت حال کو دیکھ کر گھبرا جائیں گی۔ اس لیے کہ آپ اپنے بچے کو بالکل ہی نہیں جانتیں۔ اس کے برعکس اگر ہر لمحہ آپ خود اپنے بچے کی نگرانی رکھتی ہیں، دودھ کے وقت دودھ پلاتی ہیں، کبھی اپنی گود میں لے کر اس سے کھیلتی ہیں آپ اس کے خوش ہونے کو بھی جانتی ہیں اور رنجیدہ ہونے کی کیفیت سے بھی واقف ہیں، وہ جب بھوک سے تنگ آ کر آجاتا ہے تو گھٹنیوں چل کر آپ کی گود میں سر مارنے لگتا ہے اور زبان حال سے دودھ کا مطالبہ کرتا ہے تو آپ بھی فوراً سمجھ جاتی ہیں کہ اب یہ بھوکا ہے۔ اسے دودھ دینا چاہیے۔ اس کی بھوک کی شدت و کمی کا علم بھی اس کی حرکات سے ہو جاتا ہے۔ زیادہ بھوک میں بچہ سخت بیقراری کا مظاہرہ کرتا ہے، اور کم بھوک میں اس قدر زیادہ بے چینی کا اظہار نہیں کرتا۔ البتہ بچے سے متعلق یہ تمام تجربات و معلومات اسی وقت حاصل ہو سکتی ہیں جب مائیں خود اپنے بچے کی پرورش کے معاملے کو براہ راست اپنی ذاتی تحویل میں لیں اور ملازماؤں اور آیاؤں پر نہ چھوڑیں۔ اگر دودھ پلانے کے لیے کوئی انا وغیرہ رکھی جائے تو اس کا کام بجز دودھ پلانے کے اور کچھ نہ ہونا چاہیے۔ بانی دیکھ بھال اور رکھ رکھاؤ خود مائیں اپنے ہاتھوں سے انجام دیں کہ آپ کے بچوں میں خود اعتمادی اور کیرکٹر کی دیگر اعلیٰ خصوصیات اسی راہ سے پیدا ہوں گی۔ مجھے معلوم ہے کہ عورتیں اس کے لیے اپنے وقت اور جسمانی حسن کی قربانی اس وقت تک دینے کو تیار نہ ہوں گی جب تک کہ ان کی زندگی کا نصب العین نہ بدل جائے وہ اس پر ایمان نہ لے آئیں کہ ان کی کارگزاریوں کا دائرہ عمل گھر کے اندر ہے، باہر نہیں۔ انھیں وہ ذمہ داریاں جن کے اٹھانے کے لیے قدرت نے مرد کو بنایا ہے سرے سے اپنے سر لینی ہی نہیں چاہییں۔ اگر ضرورتاً گھر سے باہر کے معاملات میں حصہ لینے کی نوبت بھی آجائے تو ان میں اتنا شعور ہونا چاہیے کہ وہ گھر اور بچوں سے متعلق جو ذمہ داری قدرت نے ان پر ڈالی ہے ان کے پورا کرنے میں کوتاہی نہ کرنے پائیں۔ میں اس قدر تنگ نظر نہیں ہوں کہ خالی اوقات میں عورتوں کو صحت بخش مشاغل میں حصہ لینے سے روکوں۔ وہ ٹینس اور بیڈمنٹن شوق سے کھیلیں۔ لیکن بس یہ سمجھ لیں کہ انھی مشاغل کو اپنی دلچسپیوں کا مرکز نہ بنالیں اور اصل ذمہ داریوں کو ان پر قربان نہ کر ڈالیں۔ اگر کسی عورت کی نظر اپنے مقصد زندگی سے نہیں ہٹتی ہے تو یقین جانیے کبھی کبھی ان مشاغل میں حصہ لینا بھی اس کے لیے مفید ہوگا۔

خوشنویسوں کی ضرورت ہے

جو نسخ یا نستعلیق لکھنے میں ماہر ہوں۔ درخواستیں اور نمونہ کتابت جو پیلے اور سفید کاغذ پر علیحدہ علیحدہ لکھا جائے مع شرائط تنخواہ یا اجرت وغیرہ بنام

لطیفی پریس (دہلی دروازہ، دہلی)

روانہ کیجیے

"شی انگ" یعنی "برف خرامی"

SKI—ING

آسٹریلیا کی وہ تفتیشی پارٹی جس نے دنیا کا پہلا "اسکی۔کلب" قائم کیا

(ازمل پریٹ)

سرد ممالک میں جہاں کثیر برف باری کے باعث بڑے بڑے برفانی خطے وجود میں آجاتے ہیں۔ اور کوسوں تک برف ہی برف دکھائی دیتی ہے برف پر چلنے یا پھسلنے کا کھیل بڑے پیمانہ پر جاری ہو جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی صحت افزا جسمانی ورزش ہے۔ لیکن چوں کہ معمولی جوتے پہن کر برف کے تودوں پر چلنا ناممکن ہوتا ہے۔ اس لیے ایک خاص قسم کی چیز استعمال کی جاتی ہے جسے "شی" (Ski) کہتے ہیں۔ یہ ایک تختہ ہوتا ہے۔ جو معین پیمانے کے مطابق آٹھ فیٹ لمبا اور چار انچ موٹا ہوتا ہے اور اس کے آگے کا سرا کسی قدر اٹھا ہوا ہوتا ہے۔ اسی طرح کے دو تختے دونوں پیروں کے جوتوں میں باندھ لیے جاتے ہیں اور ان ہی کے ذریعہ لوگ برف پر پھسلتے ہیں۔ قطب شمالی کے علاقوں مثلاً ناروے اور سویڈن وغیرہ میں "برف خرامی" (Ski-ing) کا رواج بہت عام ہے۔ لیکن اب آسٹریلیا میں بھی جسے "آفتابی شعاعوں میں ڈوبی ہوئی سرزمین" کہا جاتا تھا ایسے برفانی علاقے کوسوں تک پھیلے ہوئے پائے گئے ہیں۔ جہاں "برف خرامی" کا مشغلہ جاری کر دیا گیا ہے۔ اس مضمون میں اسی سلسلہ کے بعض بہت دل چسپ واقعات بیان کیے گئے ہیں اور "برف خرامی" کی ورزش پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ (اسٹیٹسمین)

۱۹۴۲ء میں ناروے کا ایک مشہور جہازی جس کا نام سیورے سولباک تھا، جرمنی کے مقبوضہ ناروے سے بھاگ کر دائرہ قطب شمالی کے برفانی پہاڑوں سے گزرتا ہوا سویڈن میں داخل ہوا تاکہ خود کو جرمن مظالم سے بچائے۔ اسی واقعہ کے تین سال بعد وہ دن آیا جب کہ اتحادی قوموں کی ایک دوستانہ سفری پارٹی کے رکن کی حیثیت سے وہ آسٹریلیا پہنچا اور وہاں پہاڑوں پر چڑھائی کی ایک مہم میں شریک ہوا۔ آسٹریلیا کا علاقہ "نیو ساؤتھ ویلز" میں پہاڑوں کا ایک بلند اور وسیع سلسلہ ہے جو شمالی الپس کے سلسلۂ کوہ کا ہمنام ہے، یعنے اس کو بھی الپس (Alps) کہتے ہیں۔ اس کا سب سے اونچا پہاڑ "کوسی اسکو" ہے اور اس کی بلند ترین چوٹی کا نام کوہ اسٹیل ول (Stil well) ہے۔ جب سولباک اس چوٹی پر پہنچا تو اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی۔ اس نے دیکھا کہ اس کے سامنے بہت سے وسیع برفانی میدانوں کا ایک سلسلہ دور تک چلا گیا ہے۔ سولباک کچھ دیر تک خاموش رہا۔ اس کے بعد اس نے کہا، "ناروے کے باشندے بہت جذباتی نہیں ہوتے لیکن یہ علاقہ تو بالکل میرے وطن سے مشابہ ہے۔ میرے دل پر اس کا اتنا اثر ہے کہ میں کچھ بول نہیں سکتا۔"

اسی تمہیدی واقعہ سے آسٹریلیا میں برف خرامی کی مہم شروع ہوتی ہے جس سفری پارٹی کا ذکر اوپر کیا گیا ہے اس میں برطانیہ، امریکا، کناڈا، فرانس، ناروے، چین، نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا وغیرہ کے باشندے شامل تھے۔ آسٹریلیا والے تو اپنے ملک سے کافی آشنا تھے، نیوزی لینڈ والوں نے کچھ باتیں سنی تھیں، لیکن دوسرے لوگ بہت حیرت زدہ تھے۔

آسٹریلیا کے متعلق ان کا صرف یہی تصور تھا کہ وہ ایک ایسا ملک ہے جس کے میدانی علاقے ہمیشہ سورج کی کرنوں میں نہاتے رہتے ہیں۔ لیکن کوہ اسٹیل ول کی بلندی سے انھوں نے ایک نیا منظر دیکھا اور نیو ساؤتھ ویلز کا وسیع برفانی خطہ ان کی آنکھوں کے سامنے آگیا۔ یہ رقبہ دس لاکھ ایکڑ کے قریب ہے

ور ایک سرسری اندازے کے مطابق ۸۰ میل لمبا اور ۲۰ میل چوڑا ہے انھوں نے دیکھا کہ ایکڑ کے بعد ایکڑ اور میل کے بعد میل سفید ہی سفید نظر آرہے ہیں اور سفیدی کا یہ سلسلہ پہاڑیوں اور وادیوں میں دور تک پھیلتا ہوا چلا گیا ہے اور ان کے چکنے، ڈھلواں سلسلہ کے آخر میں کوہ ٹاؤن سنڈ ہے جس کی چٹانوں نے اربوں سال سے آب و ہوا کے حملوں کا مقابلہ کیا ہے۔

آسٹریلیا اس دنیا کا سب سے قدیم برِ اعظم ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ اس کے ارضی طبقات کے وہ تمام کوہستانی علاقے جو نئے برِ اعظم میں گھڑے اور نکیلے ہوتے ہیں، اس پرانے برِ اعظم میں امتدادِ زمانہ کے ہاتھوں شکست و ریخت کے باعث اور قدرتی عناصر کے تھپیڑوں سے گھستے گھستے چکنے ہو گئے ہیں۔ اسی سبب سے آسٹریلیا کے اس برفانی علاقے میں ایسے وسیع خطے جہاں کسی قدرتی رکاوٹ کے بغیر "اسکی۔ اِنگ" یعنے برف خرامی کا مشغلہ جاری رکھا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے برفانی ممالک کی طرح یہاں کا موسم "دھوکے باز" نہیں ہے اس لیے دفعتاً کسی برفانی آندھی وغیرہ کے خطرے سے دوچار ہونا نہیں پڑتا۔

آسٹریلیا کے صوبہ وکٹوریا میں دریائے مرے کے اس پار ۱،۲۵۰،۰۰۰ ایکڑ علاقہ سال بھر میں چھے ماہ تک برف سے ڈھکا رہتا ہے اور نسمانیا میں ۴۰،۰۰۰ ایکڑ برف سے ڈھکا ہوا رہتا ہے۔ جہاں برف پر پھسلنے کا کھیل جاری رکھا جا سکتا ہے۔ آسٹریلیا کا سرمائی موسم بھی طوالت میں یورپ کے سرمائی موسم کے برابر ہوتا ہے، اور یہ موسم اسی وقت آتا ہے جب یورپ میں موسم سرما شروع ہو جاتا ہے۔ اس لیے جو لوگ سوئٹزرلینڈ میں چھے ماہ تک "برف خرامی" کی تفریح جاری رکھتے ہیں وہ باقی چھے ماہ آسٹریلیا میں گزار کر "اسکی۔ اِنگ" سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ معمولی زمانوں میں تقریباً ۱۰،۰۰۰ آسٹریلیائی ہر سال "برف خرامی" کرتے ہیں۔ جنگ سے پہلے ہندستان، ملایا، انڈوچین اور جزائر شرق الہند سے متعدد سیاح موسم سرما گزارنے کے لیے آسٹریلیا آیا کرتے تھے۔

"اسکی۔ اِنگ" کا سب سے پہلا کلب آسٹریلیا میں اس وقت قائم ہوا تھا جب سونے کی پیداوار وہاں زیادہ ہو گئی تھی اور سرمایہ داروں کا مرجوعہ بڑھ گیا تھا۔ یہ واقعہ سنہ ۱۸۶۱ کا ہے۔ کلب کا پہلا مرکز علاقہ نیو ساؤتھ ویلز کے مقام کینڈرا میں قائم ہوا تھا۔

سونے کی کان کنی کے لیے اس علاقہ کی تفتیش کرنے والوں نے اس "انجمن برف خرامی" کا نام "کینڈرا اسنو شو کلب" رکھا تھا اور کانکنوں کو یہ توقع نہ تھی کہ موسم سرما میں یہاں ایسی برف باری ہوگی۔ اس لیے سنہ ۱۸۵۸ میں جب برف باری ہوئی تو یہ لوگ اس کے مقابلہ کے لیے تیار نہ تھے جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ متعدد آدمی ہلاک ہو گئے۔

اس وقت ان ہی علاقوں میں جہاں سونا نکلتا تھا کچھ ناروے اور سوئڈن کے کانکن بھی موجود تھے۔ شمالی یورپ میں "برف خرامی" کا رواج اور اس کے لیے "اسکیوں" (پھسلنے والے تختوں) کا استعمال زمانہ ماقبل تاریخ سے جاری ہے۔ اس لیے ان ہی کانکنوں نے آسٹریلیا میں بھی "اسکی" (تختہ برف خرامی) تیار کرائے اور اس کام کی ترقی میں مقامی باشندوں کو مدد دی۔ آسٹریلیا کے "اسکی" ناروے کے "اسکی" سے کسی قدر زیادہ چوڑے بنائے گئے، کیوں کہ آسٹریلیا کی برفانی سطح نسبتاً نرم ہوتی ہے۔ یہ "اسکی ساز" موسم سرما میں آتش کی اچھی لکڑیاں برف خرامی کے تختوں کے لیے جنگلوں سے جمع کر لیتے تھے اور موسم سرما کے لیے "اسکی" تیار کر رکھتے تھے۔ ان تختوں کے نیچے لگانے کے لیے انھوں نے اپنے خاص مقامی مسالہ بھی موم، مصنوعی رال اور ویسلین وغیرہ سے تیار کر لیا۔

ان دونوں کینڈرا ایک "بھوتوں کی بستی" ہے۔ یعنے بالکل غیر آباد ہے اور پوری آبادی صرف ۱۲ نفوس پر مشتمل ہے اس کی عمارتیں ٹوٹ ٹوٹ کر گر رہی ہیں۔ لیکن سونے کی کانکنی کے زمانے میں یہاں دس ہزار سے زیادہ خیمے ہر وقت لگے رہتے تھے اور ۲۸ ہوٹلوں میں ہر وقت چہل پہل رہتی تھی۔ اس علاقے میں سبت سے جنگلی گھوڑے اور لومڑیاں، چھوٹے بندر، جنگلی کتے اور دوسرے وحشی جانور پائے جاتے ہیں جب نومبر میں برف پگھلنے لگتی ہے تو سلیقی پتھروں کی بڑی بڑی چٹانیں دیکھنے میں آتی ہیں، موسم صحت بخش اور فرحت افزا ہو جاتا ہے، ہر طرف پھلیوں سے بھرے ہوئے چشموں آبشاروں اور جھیلوں کے پانی چمکنے لگتے ہیں، اور وادیاں پھولوں سے لہلہا اٹھتی ہیں۔

"برف خرامی" کے میدان عام طور ۵۰۰ فٹ سے بلند ہوتے ہیں۔ کوہ "کوسی آسکو" کی چوٹی ۷،۳۰۵ فٹ بلند ہے اور اس کے پاس کی متعدد چوٹیاں ۷،۰۰۰ فٹ کی

بلندی تک چلی گئی ہیں۔ ان میں بہت سے ڈھلواں اور میدانی مقامات ڈیڑھ ہزار سے دو ہزار فٹ تک لمبے چوڑے ہیں، جو "اسکی۔ اِنگ" کے لیے بہت مناسب ہیں۔ بعض علاقے تو ایسے ہیں جنکو خود برف پر پھسلنے والے لوگوں ہی نے دریافت کیا ہے۔

جنگ کے بعد کے زمانے کے لیے سوئٹزرلینڈ کی ترقیوں کے سلسلے میں یہ اسکیم بھی بنائی گئی ہے کہ ان برفانی علاقوں میں لکڑی کی خوب صورت جھونپڑیوں اور آرام رساں ہوٹلوں کا ایک پورا سلسلہ تعمیر کر دیا جائے اور سڑکوں کو صاف کرنے کے لیے ایک گردش کرنے والا بل نما آلہ استعمال کیا جائے تاکہ برف ہٹ جائے اور موٹر کاریں علاقہ علاقہ کے اندر دُور تک داخل ہو سکیں۔ جہاں جہاں زیادہ ڈھلواں اور بلند چٹانیں ہوں گی وہاں لوگوں کو اوپر اٹھانے کے لیے "لفٹ" لگا دیے جائیں گے۔

برفانی علاقوں کے ہوٹلوں میں "چار لوٹی پاس ہوٹل" سب سے زیادہ جدید و خوش نما ہے۔ یہ سنہ ۱۹۳۹ء میں تعمیر کیا گیا تھا۔ اس کے اندرونی حصے کرم رکھے جاتے ہیں اور اس کے فرنیچر وغیرہ نہایت آرام دہ اور پر تکلف ہیں۔ گوشت، دودھ، مرغ اور انڈے بھی برف خرامی کے پورے موسم میں یہاں دست یاب ہوتے ہیں۔ اسی ہوٹل کے باہر ایک لفٹ ہے جو نہایت آرام کے ساتھ برف خرامی کے شائقین کو کافی ڈھلواں پہاڑ پر پانچ فیٹ کی بلندی تک پہنچا دیتا ہے۔ اس ہوٹل کا مینیجر بھی "اسکی۔ اِنگ" کا ماہر ہے اور برف پر سفر کرنے والی کتا گاڑیاں بھی رکھتا ہے جو اشیائے ضرورت اور مسافروں کے لیے باربرداری کے کام میں لائی جاتی ہیں۔

اس ہوٹل کے علاوہ جا بجا جھونپڑیاں بھی موجود ہیں جن میں آگ جلانے کے لیے لکڑیاں موجود رہتی ہیں۔ برف خرامی کرنے والوں سے یہ توقع رکھی جاتی ہے کہ وہ لکڑیوں کو ضائع نہ کریں گے اور استعمال کے بعد جھونپڑی کو بہت صاف ستھری حالت میں چھوڑیں گے۔ برف پر چلتے چلتے تھک جانے والے آدمی کی زندگی اسی پر منحصر ہوتی ہے کہ اسے آسانی سے آگ مل جائے۔ مزید برآں ان جھونپڑیوں میں "فرسٹ ایڈ" ابتدائی طبی امداد کا بکس بھی رکھا ہوتا ہے اور برفانی سفر کو محفوظ بنانے کے لیے قابل گزر راستوں پر کھمبے گڑے ہوئے ہوتے ہیں۔

آسٹریلیا میں "اسکی۔ سازی" کی صنعت ابھی ابتدائی منزلوں میں ہے، لیکن جب برفانی علاقوں کو ترقی دی جائے گی تو یہ صنعت بھی یقیناً ترقی کرے گی۔ ابھی اکثر لوگ برف خرامی کے تختوں کو آئش لکڑی سے اپنی ہدایت کے مطابق خود بنوا لیتے ہیں۔ سنہ ۱۹۴۱ء میں جب آسٹریلیائی فوجیں شام میں تھیں تو انھوں نے لبنان کے سلسلۂ کوہ میں ۶۵۰۰ فٹ کی بلندی پر پہلا "آسٹریلیائی اسکی اسکول" قائم کیا تھا۔ ان کو یہ ہدایت تھی کہ اگر جرمن کاکیشائی علاقہ (کوہ قاف) کو عبور کر کے اِدھر آ پڑیں تو "اسکیوں" پر چل کر یہ فوجیں ان سے جنگ کریں اور ان کو مشرق وسطےٰ میں داخل ہونے سے روک دیں۔ اس "برفانی دستہ" میں ایسے لوگ موجود تھے جو نشمانیہ، وکٹوریہ اور نیو ساؤتھ ویلز وغیرہ میں "برف خرامی" کا تجربہ رکھتے تھے اور اپنی مہارت کا ثبوت دے چکے تھے۔

الغرض موسم سرما میں یہ ورزش اور تفریح دنیا میں فنہ رفتہ معقول ترہوتی جا رہی ہے اور پہاڑوں پر چڑھائی اور دوسرے مغربی ورزشوں کی طرح مشرقی ممالک کے برفانی خطوں میں بھی ترقی کے امکانات رکھتی ہے۔

اِطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری ۳۰ ہے
ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہِ نوازش
آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر
بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، مینیجر ہمدرد صحت، دہلی

جسمانی تعلیم اور انسانی تعمیر

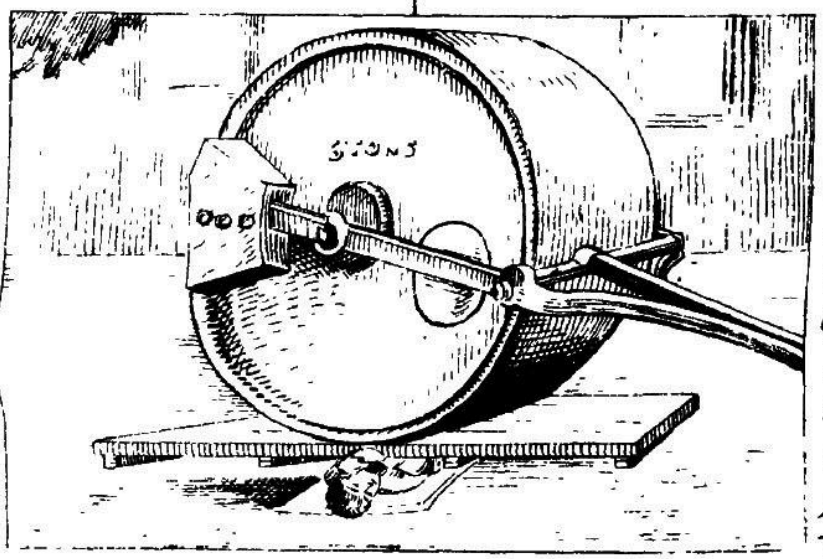
از پروفیسر ایس۔ گوسوامی۔

جسمانی ورزش اور تربیت اعضا کے ماہر کی حیثیت سے پروفیسر ایس۔ گوسوامی عالمگیر شہرت کے مالک ہیں۔ ان کی قوت اور دلاوری کے بہت سے حیرت انگیز کارنامے لوگوں نے دیکھے ہیں جن میں ایک یہ ہے کہ وہ چھ ٹن وزنی ٹریکٹر کا رولر اپنے سینے پر سے گزار دیتے ہیں اور اعضائے صدر یا لیسلیوں کو ذرا بھی ضرب نہیں آتی۔ ان کا یہ ماہرانہ مضمون جسمانی طاقت بڑھانے والوں اور تربیت اعضا کے ذریعہ ورزشی کمالات حاصل کرنے والوں کے لیے ایک خاص اہمیت رکھتا ہے۔ (ہمدرد صحت)

جسمانی تعلیم کا اصلی مقصد یہ ہے کہ انسان کی تمام "طبعی کیمیائی" طاقتیں برقرار رکھی جائیں اور جسم اور دماغ کو ترقی دے کر اعلیٰ اور کامل معیار پر پہنچایا جائے اور ان دونوں کے درمیان ایسا متوازن رشتہ قائم کیا جائے کہ مناسب بیرونی ردعمل ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتا رہے۔ جدید سائنٹفک جسمانی تعلیم کا نصب العین یہ ہونا چاہیے کہ ایک ہرقل (یونانی رستم) جیسے قوی ہیکل جسم میں ایک فلسفی کا دماغ ہو جو مناسب طور پر جذبات سے متاثر ہوتا ہو اور کامل حواس کی شعاعوں سے روشن رہتا ہو۔

انسانی تعمیر کے لیے جو تربیت ضروری ہے وہ استقرار حمل سے پہلے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ خود کو طاقت ور اور تندرست بنا کر اس مقصد کو لیے تیار کریں کہ ان کی اولاد میں صحت، تندرستی اور اچھے اوصاف کے عناصر پیدا ہوں۔

زمانۂ حمل میں ماں کا فرض ہے کہ وہ صفائی اور حفظان صحت کے تمام قوانین پر عمل کر کے اپنی صحت کو قائم رکھے اور اعضا کو چاق و چوبند بنائے۔ یہ بھی لازم ہے کہ بچہ کی پرورش میں بھی جسمانی تعلیم کے پہلوؤں پر نگاہ رکھی جائے۔ جسمانی تعلیم ہی کے ذریعہ بچہ کی دماغی اور جسمانی حالت پر اثر ڈالنا آسان ہوتا ہے اور اس کی سیرت، کردار، ذہنیت اور عضوی چستی ساتھ ساتھ ترقی کر سکتی ہے۔ اس مقصد کے لیے کہ جسم و دماغ دونوں کا نشوونما ہوتا رہے تغذیہ کو بھی اچھے معیار پر رکھنا چاہیے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ "دماغی۔ عضلاتی" مشین کی تعمیر کا خیال رکھا جائے اور صحیح جسمانی حرکتوں کو اچھی ذہنی عادتیں پیدا کرنے کا ذریعہ بنایا جائے۔



ورزش صحت و طاقت کو پوری ترقی دیتی ہے۔ دماغ کو روشن کرتی ہے اور جذبات میں توازن و استقلال پیدا کرتی

ہے۔ ذہنی پیچیدگیوں اور دماغی کمزوریوں اور الجھنوں کو روکنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ جسمانی افعال کے ذریعہ صحیح جذبات کے اظہار کی عادت ڈالی جائے۔ بچہ کے دماغ کو پرانی قسم کے تعلیمی بار سے دبانا اور کچلنا نہیں چاہیے۔ بلکہ اسے آزادانہ اور معتدل طریقہ پر ترقی کرنے کا موقع دینا چاہیے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ صحیح نشوونما پاتا رہے گا۔ اور طاقت ور صحت، کامل عضلاتی اور دماغی صلاحیت، بلند تر حسن نباتی زندگی اور موثر شخصیت حاصل کرے گا۔

بچوں کے لیے جسمانی ورزشوں کا پروگرام بڑی احتیاط سے بنانا چاہیے۔ اس میں پہلی چیز یہ ہونی چاہیے کہ ان کو اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے کا صحیح انداز بتایا جائے اور ان کے جسم کے تمام اعضا کو بالخصوص سینے اور پیٹھ کے عضلات کو مناسب ورزش کے ذریعہ طاقت ور بنایا جائے اور ان کی تن درستی، صفائی اور کھیل کود میں پوری پوری دلچسپی لی جائے۔ اسکول میں داخل کرتے وقت یہ بھی دیکھ لینا چاہیے کہ ان کی نشست کی جگہیں اور ڈسک وغیرہ کس وضع کے بنے ہوئے ہیں۔ اور جسمانی نشوونما کے مطالبات کو پورا کرتے ہیں یا نہیں۔ کبھی کبھی بچوں کی ہڈیوں کے ڈھانچہ کا طبی معائنہ بھی کرا لینا چاہیے تاکہ اگر کوئی نقص ہو تو ابتدا ہی میں علاج کے ذریعہ دور کرا دیا جائے۔

بچوں کی جسمانی تربیت کے لیے ان کو صحیح اور طاقت بخش غذا دینا بھی ایک ضروری چیز ہے۔ بلکہ پوری زندگی کے لیے ایک بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے۔ پڑھنے والے لڑکوں کی غذائیں مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونی چاہییں۔ سبزیاں، پتوں والی اور جڑوں والی، تازہ پھل، خشک میٹھے پھل، دودھ، کریم، مکھن وغیرہ۔ انڈے، بالخصوص انڈے کی زردی، پورے اناجوں کی غذائیں، تھوڑی مقدار میں اخروٹ اور مغزیات جو اچھی طرح چبا کر کھائے جائیں۔ شہد، پھلوں کے رس، سبزی کا شوربہ، اور مختصر مقدار میں کچی سبزیاں۔

بچوں کا معدہ اور آنتیں صاف رہنی چاہییں ان کو قبض کی شکایت نہیں ہونی چاہیے۔ نیند کی مقدار بھی کافی ہونی چاہیے۔ کھلی ہوا اور دھوپ میں رہنے اور کھیلنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ کپڑے وزن میں ہلکے ہوں اور تنگ نہ ہوں پانی بھی کافی مقدار میں پینا چاہیے۔ کھیل کود کی مختلف صورتوں میں روزانہ کم از کم چھ گھنٹے ان کے بڑے اعضا اور پٹھوں کی ورزش ہونی چاہیے۔ لیکن جوں جوں عمر بڑھتی جائے وقت کی مقدار کو کم کر دینا چاہیے۔ سترہ برس کی عمر کے بعد دو گھنٹوں کی ورزش کا اوسط بالکل کافی ہے۔

مختلف عمر کے لوگوں کیلیے ورزشیں

ورزش ایک ایسی چیز ہے جو جسمانی اور دماغی قابلیتوں برقرار رکھنے کے لیے مناسب تبدیلیوں کے ساتھ ہر عمر کے آدمی کے لیے ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل فہرست میں مختلف عمروں کے لیے مختلف ورزشیں بتائی گئی ہیں۔ جن سے خاطر خواہ فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

پانچویں سال میں:- چند قسم کے کھیل کود، ہاتھوں کی آزادانہ ورزشیں، ٹہلنا۔ دوڑنا وغیرہ۔

۶ برس کی عمر سے نو برس کی عمر تک:- کھیل کود، ٹہلنا، دوڑنا، آزادانہ دستی ورزشیں، گہرے سانس لینے کی ورزش، ہاتھ، پیر کو ہلانے اور حرکت دینے کی ورزش اعضا کا توازن قائم رکھنے اور جسمانی انداز درست کرنے کی تعلیم۔

۱۰ سے ۱۲ سال کی عمر تک:- کھیل، کود، بالخصوص وہ کھیل جن میں ہنرمندی، ہوشیاری اور تیز حرکتوں کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً گیند کے کھیل، ٹہلنے کے ساتھ ساتھ دوڑنا، جست لگانا، بعض اشیا کو دور تک پھینکنا، تیرنا، گہرے سانس لینا، صحیح جسمانی انداز قائم کرنا حسن افزا ورزشیں۔

۱۳ سال سے ۱۶ سال کی عمر تک:- صحیح جسمانی انداز، گہرے سانس لینا۔ اعضا کا حسن بڑھانے والی کسرتیں، دوڑنا اور سرعت رفتار برداشت کرنے کی مشق۔ اعضا کو پھیلانا اور سکیڑنا۔ بعض ورزشی آلات کا استعمال دماغی ورزشیں۔

۱۷ سال سے ۳۰ سال کی عمر تک:- تمام قسموں کی جسمانی اور نظام اعضا کو درست کرنے والی ورزشیں بھاری چیزوں کے ذریعہ ورزشیں۔ دماغی ورزشیں جو اعضا پر اثر انداز ہوں۔ جسمانی کرتب اور کسرت

۳۱ سال سے ۴۰ سال تک:- وہی ورزشیں اور کسرتیں جو ۱۷ سال سے ۳۰ سال تک کے لیے بتائی گئی ہیں صرف ان تبدیلیوں کے ساتھ جو انفرادی حالات کے اعتبار سے ضروری ہوں۔

۴۰ سال سے ۵۰ سال کی عمر تک:- تمام

(باقی ص ۱۵ پر)

آپ کے طبّی عقائد کیا ہیں؟

از ڈاکٹر سی۔ وارڈ۔ کریپٹن۔ ایم۔ ڈی؛

پریوں کی کہانیوں کی طرح کچھ طبی کہانیاں بھی رائج سکّوں کی طرح اس دنیا میں چلتی رہتی ہیں اور جس طرح بچے پریوں کی کہانیوں کے شائق ہوتے ہیں اور ان پر یقین کر لیتے ہیں، اسی طرح جوان اور بوڑھے بھی بعض طبی کہانیوں کے گرویدہ اور زیر اثر ہوتے ہیں۔ اس مضمون میں بیس ایسے ہی طبی موضوعات پر روشنی ڈالی گئی ہے جن کی سچائی اور جھوٹ معرض بحث میں ہے۔ (ہمدرد صحت)

اس حقیقت کے باوجود کہ طبی سائنس نے بار بار صحت و تن درستی کے تمام بنیادی قواعد لوگوں کی ہدایت کے لیے پیش کیا ہے ہم بہت سے اشخاص اب تک اوہام اور کہی سنی باتوں کو سچ سمجھ کر ان سے متاثر ہوتے ہیں اور ان کا یقین کر لیتے ہیں، مثلاً بعض تعلیم یافتہ ماؤں کو یہ کہتے سنا گیا ہے کہ اگر مریض بچے کی ہتھیلی پر صرف نمک رکھ دیا جائے تو تشنج رُک جاتا ہے۔ اس طرح کے اکثر ٹوٹکے پرانی عورتوں کی کہانیوں میں شامل ہیں۔ اور ایک پر لطف حقیقت یہ ہے کہ ان باتوں کو بیان کرنے میں ایسی منطق اور فرضی مثالیں پیش کی جاتی ہیں کہ ان کو جانچے بغیر ہی لوگ صحیح تسلیم کر لیتے ہیں۔

ذیل میں اس طرح کے بیس بیانات ہیں جن میں بعض صحیح ہیں اور بعض غلط ہیں۔ اگر طبی نقطۂ نگاہ سے دانا اور ہوشیار ہیں تو آپ خود ہی صحیح جواب تلاش کر لیں گے اور صحیح فیصلے پر پہنچ جائیں گے۔ اگر آپ نے ان باتوں پر توجہ نہیں کی ہے تو عمل کرنے سے پہلے اپنی طبی راؤں کا سائنٹی فک حقیقتوں سے مقابلہ کریں۔

(۱) صاف دانت کبھی بوسیدہ نہیں ہوتا۔

غلط ہے ۔ اس میں شک نہیں کہ صاف دانت بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے اور ہر شخص کا فرض ہے کہ اپنے دانتوں کو خوب صاف رکھے۔ لیکن اگر دانت میں کوئی ترکیبی خرابی یا کیمیائی نقص ہے تو دانت تن درست نہیں رہتے۔ مثلاً اگر ان میں کیلسیم کی کمی ہے یا کسی کی عام صحت خراب اور کمزور ہے یا امراض کے باعث تغذیہ میں خرابی پیدا ہو گئی ہے تو دانت صفائی کے باوجود رفتہ رفتہ کمزور اور بوسیدہ ہو جائیں گے۔ ایسی صورت میں صحیح علاج کرنا

بقیہ مضمون ص ۱۴

جسمانی ورزشیں جو نظام اعضا اور ان کے وظائف کو درست رکھیں۔ تیز دوڑنے اور طاقت برداشت بڑھانے کی ورزشیں اب ترک کر دینی چاہییں۔ ٹہلنے کے ساتھ کبھی کبھی جھٹکے سے چلنا یا ہلکی دُلکی اختیار کرنا اچھا ہوگا۔ دور تک سیر کرنا، گہرے سانس لینا، اعضا کو ڈھیلا کرنا اور سکیڑنا، دماغی ورزشیں جو افعال اعضا پر اثر انداز ہوں۔ ریڑھ کی ہڈی کی ورزشیں وغیرہ لیکن جسمانی ترقی کے لیے وہی ورزشیں کرنی چاہییں جو غیر معمولی تھکن نہ پیدا کریں اور قلب اور پھیپھڑوں کی حالت اور انفرادی صحت سے موافقت کرتی ہوں

۵۰ سال سے ۶۰ سال تک:۔ گہرے سانس لینا، ٹہلنا، سیر کرنا۔ جسمانی انداز قائم رکھنا۔ ریڑھ کی ہڈی کی ورزشیں ٹہلنے کے ساتھ کبھی کبھی جھٹکے سے چلنا۔ کچھ ہلکے کھیل جسم کو پھیلانے کی ورزشیں اور آرام۔

۶۰ سال کی عمر سے اوپر:۔ ورزشوں کی مقدار اور نوعیت صرف وہی ہونی چاہیے جو عام صحت، قلب اور پھیپھڑوں کی حالت اور عضلات کی حالت کے موافق ہو گہرے سانس لینا اور ٹہلنا اور سیر و تفریح اس عمر کے لیے بہترین ورزشیں ہیں۔ اگر صحت قابل اطمینان ہو تو ٹہلنے کے ساتھ کبھی کبھی ہلکی دلکی بھی مفید ہوگی۔ مگر دوڑنے اور تھک جانے سے قطعاً پرہیز کرنا چاہیے +

چاہیے۔

(۲) تھوڑی مقدار میں الکحل بھی زیادہ مقدار میں الکحل کے برابر ہی صحت پر مخالف اثر کرتا ہے اور یقینی طور پر انسان کے پیمانۂ عمر کو گھٹا دیتا ہے۔

غلط ہے۔ الکحل کی زیادہ مقدار یقیناً اس کی کم مقدار سے زیادہ مضرت رساں ہے۔ مذہبی نقطۂ نگاہ سے قطع نظر طبی نقطۂ نگاہ یہ ہے کہ زیادہ الکحل استعمال کرنے والوں کی عمر بہت گھٹ جاتی ہے اور کم اور معتدل مقدار میں الکحل استعمال کرنے والے لوگ اول الذکر کی بہ نسبت تقریباً چھے سال زیادہ زندہ رہتے ہیں۔ جدید تحقیقات یہی ہے۔ بہتر ہے کہ الکحل کے استعمال سے قطعاً پرہیز کیا جائے

اس میں کوئی شک نہیں کہ شراب مضر صحت ہے اور اس سے پیمانۂ حیات جلد خالی ہوتا ہے لیکن مدتِ حیات کا تعین ناقابلِ فہم ہے جیسا کہ مصنف نے کیا ہے۔ اُن کے نزدیک کم اور اعتدال کے ساتھ شراب پینے والے تقریباً چھ سال زیادہ زندہ رہتے ہیں بہ نسبت ان لوگوں کے جو بکثرت پیتے ہیں۔ ہم اگر چھ سال کے بجائے آٹھ سال کہہ دیں تو کون روک سکتا ہے مگر واقعہ یہ ہے کہ ثبوت نہ ان کے پاس ہیں اور نہ ہمارے پاس ہوں گے۔ بس اتنا سمجھنا چاہیے کہ زہر بہرحال زہر ہے۔

(ہمدرد صحت)

(۳) ہر رات کو آٹھ گھنٹے سونا انسان کے لیے ضروری ہے، صحیح ہے۔ اگرچہ اس نظریہ کو غلط ثابت کرنے کے لیے بہت سی طبی تحقیقات اور لوگوں کی مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں۔ مگر عام طور پر تمام اطبا نیند کی مقدار میں کمی کو ضرر رساں اور مخرب صحت بتلاتے ہیں۔ ڈاکٹر اور حکیموں نے اب تک کوئی ایسا پنولین یا ایڈیسن تلاش نہیں کیا ہے جو نیند کی مدت کو گھٹا کر تن درست رہ سکے۔ کچھ ایسے لوگ جو اپنے کاموں سے مجبور ہو کر رات کو کم سوتے ہیں دن کو سو کر اس کمی کو پورا کر لیتے ہیں۔ قدرت بھی نیند کو ضروری قرار دیتی ہے۔

تخلیق انسان سے جو منشائے قدرت تھا وہ غالباً پورا ہو چکا ہے یا قدرت جان بوجھ کر منشا کو جلد پورا کرانا چاہتی ہے، اسی لیے یا تو زمین اپنے محور پر تیزی سے گھوم رہی ہو یا دنیا والے تیز رفتار ہو گئے ہیں۔ انسان ہر ہر شعبۂ زندگی میں تیز گام ہے اور اس طرف جا رہا ہے جہاں بھیجنا مقصودِ قدرت ہو۔ بچے ہوئے کاموں کو پورا کرنے کے لیے نیند کی کمی ناگزیر ہے۔ جہاں تک حفظ صحت کا تعلق ہے آٹھ گھنٹوں کی نیند بہت ضروری ہے۔ لیکن کیا آج کا انسان اپنی ترقی کی رفتار کو ہلکا کرنے کے لیے تیار ہے؟

(ہمدرد صحت)

(۴) دودھ، ایک "مکمل غذا" کی حیثیت سے سب کے لیے اچھی چیز ہے۔

غلط ہے۔ اگرچہ دودھ اکثریت کے لیے مفید غذا ہے مگر بعض کمزور اور مریض معدے اسے ہضم نہیں کر سکتے اس لیے فائدے کے بجائے نقصان اٹھاتے ہیں۔ دودھ بعض لوگوں سے موافقت نہیں کرتا ان کو کبھی کبھی ضیق النفس (دمہ) میں مبتلا کر دیتا ہے۔

"کمزور اور مریض" معدوں کے لیے ایک دودھ کیا اور بہت سی چیزیں مضر ہو سکتی ہیں جب کہ تن درست لوگوں کے لیے وہ پیغام صحت و زندگی ہوں۔ سب سے بڑا مرحلہ ہضم غذا ہی ہے۔ دودھ سے قطع نظر اور لاتعداد چیزیں ایسی ہیں جو ہضم نہ ہونے کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہیں۔

دودھ کو مکمل غذا تو کوئی بھی سائنس تسلیم نہیں کرتی، نہ معلوم مصنف نے یہ خیال یا کہانی" کہاں سے اخذ کی ہے دودھ کو ایک اچھی غذا ضرور کہا جا سکتا ہے اور بعض مرضی حالتوں کے علاوہ، ہر حال میں بقائے صحت و زندگی کے لیے مفید ہے۔ چند لوگوں کو دودھ موافق نہیں آتا ان کی تعداد کم ہے اور یہ مستثنیات میں سے ہیں۔ (ہمدرد صحت)

(۵) دُبلا آدمی زیادہ زندہ رہتا ہے۔

صحیح ہے۔ انگریزی میں ایک ضرب المثل ہے کہ "لمبی دوڑ میں دُبلے گھوڑے ہی جیتتے ہیں"۔ یہ مثل ہماری جسمانی حالت پر بھی صادق آتی ہے۔ عام طور یہی دیکھا گیا ہے کہ دبلے پتلے آدمی زیادہ دنوں تک زندہ رہتے ہیں۔ طبی نقطۂ نگاہ یہ ہے کہ چالیس سال کی عمر کے بعد وزن میں ہر پونڈ کا اضافہ ایک جرمانہ وصول کرتا ہے۔ لیکن دبلے لوگ قلب اور شرایین کی کمزوری کو اچھی طرح برداشت کر لیتے ہیں۔ اس لیے وہی زیادہ عمر پاتے ہیں۔ ساٹھ سے اسّی فی صدی تک سن رسیدہ لوگ آپ کو دبلے ہی نظر آئیں گے۔

(۶) بچپن میں سر پر زیادہ پانی پڑنے کے باعث یا نوجوانی میں بہت تنگ ٹوپیاں پہننے سے سر کے بال گرتے ہیں، اور گنجاپن پیدا ہوتا ہے۔

غلط ہے۔ گنجاپن یا تو موروثی ہوتا ہے یا بالوں کی جڑوں کو کمزور کرنے والے کسی مرض سے پیدا ہوتا ہے۔ اول الذکر کا علاج نہیں ہے۔ موخر الذکر کسی حد تک قابلِ علاج ہے۔ ان کے علاوہ جب متعدی جراثیم کے باعث بال گرنے لگتے ہیں تو صفائی اور دوا کے ذریعہ ان کی روک تھام ممکن ہے۔

بقائے صحت و تن درستی کے لیے تازہ ہوا اور سورج کی حیات بخش شعاعیں بہت ضروری ہیں۔ اگر کسی جسم کو یہ دونوں میسر نہ آسکیں تو قوتِ حیات میں کمی پیدا ہونا ضروری ہے۔ بالوں کی جڑوں کو ہوا اور روشنی سے محروم کر دیا جائے تو بالوں کی جڑوں کا کمزور ہونا بدیہی ہے اور بالوں کا گرنا معلوم۔ ہمارے نزدیک یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ سر پر تنگ ٹوپیاں منڈھے رہنے سے گنجاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ تنگ ٹوپیاں تازہ ہوا اور سورج کی شعاعوں سے بالوں کی جڑوں کو محروم رکھتی ہیں۔ اس لیے ان کا کمزور ہونا لازمی ہے۔ ایک طرف مصنف شد و مد سے تنگ ٹوپیوں کی وجہ سے گنجاپن پیدا ہونے کی تغلیط کر رہے ہیں اور پھر مرض کی وجہ سے بالوں کی جڑوں کے کمزور ہونے کو بھی ظاہر کر رہے ہیں سوال یہ ہے کہ بالوں کی جڑوں کے کمزور ہونے کا سبب کیا ہے؟ مرض ہی تو ہو شاید مصنف کے ذہن سے یہ چیز خارج ہے کہ مرض اور بالوں کی جڑوں کی کمزوری تنگ ٹوپیوں کے استعمال سے بھی ظاہر ہو سکتی ہے۔

کشمیر میں بچوں اور بڑوں کی مستقل عادت ہے کہ وہ تنگ ٹوپیاں دن رات سر پر منڈھے رہتے ہیں اور آپ دیکھیں گے کہ اکثر کشمیری خصوصاً باوس بوٹ والے اور مزدور نیم گنجے ہیں۔

(ہمدرد صحت)

(۷) رنگندھی (یعنے رنگ دیکھنے سے معذور) آنکھوں والے باپ کی اولاد بھی رنگندھی ہوتی ہے۔

غلط ہے۔ لیکن یہ ممکن ہے کہ زنانہ وراثت کے ذریعہ ان کے پوتے پڑوتے رنگندھے ہوں۔ معلوم ہوتا ہے کہ رنگندھا پن صرف عورتوں کی وساطت سے آئندہ نسلوں میں منتقل ہوتا ہے۔

(۸) اواخر عمر میں غدہ مذی یا دوسرے جنسی غدہ کی بے حسی جوانی میں جنسی بے اعتدالیوں کے باعث پیدا ہوتی ہے

غلط ہے۔ جس چیز کو غدہ مذی کی شدید بے حسی کہتے ہیں اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ مردوں کے مزاج اور عورتوں کے زنانہ جنسی ہارمونوں میں توازن و اعتدال باقی نہیں رہتا۔ اس میں شک نہیں کہ کثرت جماع بہت نقصان دہ عمل ہے جو بے حسی پیدا کرنے میں ممد ثابت ہوتا ہے۔ مگر اواخر عمر میں اصل نقص ہارمونوں میں پیدا ہوتا ہے اور بلاشبہ سن بڑھنے کے باعث بھی بہت غدودی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں۔

جو لوگ اعتدال کی زندگی بسر کرتے ہیں ان کی قوتیں مدت تک بحال رہتی ہیں۔ اور جو لوگ ابتدا سے قوانین مباشرت کا خیال نہیں رکھتے ان کی جنسی قوتیں جلد مضمحل ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک مسلمہ

حقیقت ہو اور اسے پیہم اور مسلسل تجربات کی روشنی میں جھٹلایا نہیں جا سکتا۔ کثرت کار سے جنسی غدود کمزور ہو جاتے ہیں اور گھس جاتے ہیں اور بے حسی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس صورت حال کو مردانہ اور زنانہ ہارمونوں کے توازن کیمیائی میں عدم اعتدال سے بھی تعبیر کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ عدم اعتدال بڑھاپے کے لیے مخصوص نہیں ہے۔ بڑھاپے سے قبل بھی پیدا ہو سکتا ہے لیکن سبب بہرحال بے اعتدالی سمجھا جائے گا اور جب صحیح معنوں میں بڑھاپا آگیا تو اسے ہارمونوں کے عدم توازن سے تعبیر کر لیجیے یا کچھ اور سبب دریافت کر لیجیے بڑھاپا تو آتا ہی ہے۔ (ہمدرد صحت)

(۹) عورت مرد سے زیادہ تکلیف برداشت کر سکتی ہے

غلط ہے۔ تکلیف برداشت کرنا یا نہ کرنا صرف ایک انفرادی ردِ عمل ہے اس کا تعلق براہ راست جذبات اور احساسات سے ہے اور انھیں کی مقدار کے مطابق بعض لوگ دوسروں سے زیادہ یا کم تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

(۱۰) عورت مرد سے زیادہ سردی برداشت کر سکتی ہے

صحیح ہے۔ عورتوں کی جلد کے نیچے چربی کی تہ زیادہ دبیز ہوتی ہے جو ایک "حاجز" کا کام کرتی ہے اور جسم میں سردی کے دفاع کی طاقت پیدا کرتی ہے۔ مردوں سے نسبتاً ہلکا لباس پہننے کی عادی ہونے کے باعث بھی عورتیں زیادہ برداشت کر لیتی ہیں۔

(۱۱) ماہواری ایام رُک جانے کی مدت میں عورت کے دماغ میں شدید خلل واقع ہو جاتا ہے۔

غلط ہے۔ اس کی حیثیت پرانی عورتوں کی کہانی کی سی ہے۔ ایسی حالت میں یہ تو ہو سکتا ہے کہ دماغی توازن میں عدم استقلال، بامزاج میں تلون پیدا ہو جائے، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ سخت خلل دماغ واقع ہو جب کوئی عورت حیض بند ہو جانے پر خلل دماغ کا شکار ہو جاتی ہے تو اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ پہلے ہی سے وہ جذباتی اور ذہنی کمزوریوں میں مبتلا ہوتی ہے۔

(۱۲) کسی مرد یا عورت کے لیے "عصبی خرابیوں" سے نجات حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ وہ شادی کر لے۔

غلط ہے۔ جنسی عمل یا جنسی تجربہ عصبی خرابی کو دور نہیں کر سکتا۔ بلکہ بعض حالات میں اس کا اثر برعکس ہوتا ہے اور شادی کے بعد جنسی معاملات نئے نئے پیچیدہ مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ اس لیے عصبی خرابیوں کو دور کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ باقاعدہ طور پر ماہرانہ علاج سے فائدہ اٹھایا جائے۔

(۱۳) زیادہ کام کرنے سے عصبی قوت جواب دے دیتی ہے اور ختم ہو جاتی ہے۔

غلط ہے۔ اگر انسان فکرمندی، پریشان خاطری اور تشویش و تردد سے دور رہے تو پوری طمانیت کے ساتھ وہ بہت بڑی مقدار میں کام کر سکتا ہے۔ قدرت نے ایک ایک بڑی طاقت کارکردگی انسان کو عطا کی ہے۔ خلل اعصاب کبھی تھکن سے پیدا نہیں ہوتا۔ بلکہ خوف و اندیشہ اور پریشانی و تشویش سے پیدا ہوتا ہے۔

(۱۴) مٹاپا اور اضافہ وزن زیادہ کھانے سے پیدا ہوتا ہے۔

صحیح ہے۔ جن حالات میں غدہ درقیہ یا بعض دوسرے غدود کے عمل عدم توازن کے باعث مٹاپا پیدا ہوتا ہے وہ بہت کم دیکھنے میں آئے ہیں۔ ۹۸ فی صدی آدمیوں میں غذا کی ضرورت سے زیادہ مقدار ہی مٹاپے کا باعث ہوتی ہے۔

(۱۵) بچہ کی ولادت زچہ کی تکلیف کے بغیر بھی ممکن ہے

صحیح ہے۔ بچہ کی ولادت کے وقت درد زہ ایک عام چیز ہے۔ مگر دیکھا گیا ہے کہ بعض حالات میں جب عورت جسم تن درست و توانا ہوتی ہے تو کسی دوا کے استعمال کے بغیر ہی بچہ بلا کسی تکلیف کے پیدا ہو جاتا ہے اور اب ایسی دوائیں بھی ایجاد ہو چکی ہیں کہ بہت سی مائیں درد و تکلیف کے بغیر زچگی کی منزلیں طے کر لیتی ہیں۔

ایسی دوائیں استعمال کرا کے بچہ پیدا کرانا کہ درد زہ نہ ہو غیر قدرتی چیز ہے اس سے نقصان کا شدید احتمال ہے۔

(ہمدرد صحت)

(۱۶) شقیقہ یعنی دردِ نیم سری جسے "آدھا سیسی" بھی کہتے ہیں عام طور پر حساس اور صاحب عقل لوگوں کو ہوتا ہے۔

صحیح ہے۔ کاہل، آرام طلب، غبی اور موٹے لوگوں کو بالعموم یہ درد نہیں ہوتا۔

(۱۷) چھوٹے چھوٹے بچوں یا دانوں کو نگل جانے کے باعث "التہاب زائدہ" کا مرض پیدا ہوتا ہے

غلط ہے۔ "التہاب زائدہ" کا حقیقی سبب اب تک معلوم نہیں ہوا ہے۔ معائی زائدہ ایسا عضو ہے جو سلسلۂ ارتقا کی رُو سے حیوانوں میں مکمل صورت میں موجود تھا اور اب بچے حیوانات یا انسان میں ناقص اور صرف علامتی صورت میں باقی ہے حقیقت میں یہ عضو معائی علاقہ میں ایک بیکار سی چیز ہے اسی لیے بہت جلد یہ جراثیم یا سمیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس پر بھی منس صادق آتی ہے کہ "بیکار دماغ میں شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے"۔

غالباً اسی تھیوری کا نتیجہ ہے کہ ڈاکٹری میں معائی زائدہ کے التہاب (ورم) کا علاج سوائے اسے کاٹ کر نکال پھینکنے کے اور کچھ نہیں ہے: اس بے بسی کا جتنا ماتم کیا جائے کم ہے۔ افسوس ہے کہ یہاں اتنی گنجائش نہیں کہ اسے ثابت کیا جائے کہ قدرت نے جسم میں کوئی عضو بے کار نہیں بنایا ہے۔ اس کے لیے ایک مستقل مضمون کی ضرورت ہے۔ آئندہ اشاعت میں اس پر مکمل بحث کی جائے گی۔

(ہمدرد صحت)

(۱۸) قبض کا بہترین علاج یہ ہے کہ کوئی ہلکی ملین یا دست آور دوا باقاعدہ طور پر استعمال میں رکھی جائے۔

غلط ہے۔ مسہل دواؤں کا مستقل استعمال قبض کو اور بھی بڑھا دیتا ہے۔ اگر پھلوں اور سبزیوں کو کافی مقدار میں بطور غذا استعمال کیا جائے تو اس سے بہتر کوئی علاج قبض کا نہیں ہے۔ مگر یہ ہدایت تن درست آدمی کے لیے ہے۔ بیمار کو طبی مشورہ کرنا چاہیے۔

(۱۹) چالیس برس سے زیادہ عمر والے آدمی کو تیز دوڑنا یا تیزی سے بھاگ کر موٹر بس، یا ٹرام یا ریل گاڑی پکڑنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

صحیح ہے۔ بڑھی ہوئی عمر میں انسانی قلب کی حالت اتنی اچھی نہیں ہوتی کہ وہ یکایک رفتار کی تیزی یا فوری ہنگامی سرعت برداشت کر سکے۔ اگر کسی کا قلب مریض یا کم زور ہے تو تیز حرکت اس کے لیے مضر ثابت ہو سکتی ہے۔ لیکن معتدل اور معمولی حالت میں اس کا وظیفہ اچھی حالت میں جاری رہے گا۔ اس لیے سن رسیدہ آدمی کو کبھی تیزی سے دوڑنا نہیں چاہیے۔

(۲۰) غلل اعصاب میں مبتلا لوگوں کا درد صرف اُن کے "خیال" میں ہوتا ہے۔

غلط ہے۔ وہ حقیقت میں مبتلائے درد ہوتے مگر اس کا سبب "عضوی" نہیں ہوتا بلکہ "دماغی" ہوتا ہے +

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

(۱)	علاج الامراض میں فن طب کی غلط روش پر تنبیہ	ولیم ہاورڈ ہے
(۲)	رسیدہ بود بلائے وے بخیر گزشت	الطاف حسین، صدیقی
(۳)	آپ کا پتہ	آرنڈل۔ ایم۔ ڈی
(۴)	ورزش	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے
(۵)	معلومات	ترجمہ
(۶)	شاہ سویڈن ۸۶ سال کی عمر میں ٹینس کا چابکدست کھلاڑی	ادارہ
(۷)	کیا سائنس موت پر فتح حاصل کر سکے گا	
(۸)	پیادوں کی بغاوت	بسلسلہ گزشتہ
(۹)	سوال و جواب	ایڈیٹر

نوٹ :اس سے اگلی اشاعت کا رسالا یعنی مارچ 1946 اپلوڈ ہوچکاہے

سُرخ ہندیوں کا معالجاتی رقص

از نرس ۔ آر ۔ اے ۔ ٹالبوٹ

زمانۂ ماقبل تاریخ میں جو عجیب و غریب معالجاتی طریقے رائج تھے، ان میں ایک قسم کا "معالجاتی رقص" بھی تھا، جو اب تک قدیم امریکی اور افریقی قوموں میں رائج ہے۔ اس کی صورت یہ ہوتی ہے کہ بعض پُراسرار سامان اور آلاتِ رقص کرکے معالج اور اس کے مددگار کچھ منتر پڑھتے ہیں اور ناچتے ہیں اور اپنی عجیب و غریب حرکتوں سے مریض کو اچھا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس "معالجاتی رقص" کی دلچسپ تفصیلات اس مضمون میں ملاحظہ فرمائیے۔ (مدیر صحت)

موسمِ خزاں کی ایک شام کا واقعہ ہے۔ دن ڈھل چکا تھا اور آہستہ آہستہ دُھند لکا چھا رہا تھا۔ یہ منظر ایک پُراسرار طریقہ پر بھیانک دکھائی دیتا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس بڑھتی ہوئی تاریکی کے سایہ میں بھوت پریت آنے والے ہیں۔ اسی وقت مونڈے سے میری ملاقات ہوئی جو امریکا کے "سُرخ ہندیوں" کی قدیم قوم میں ایک ماہر "طبیب" کی حیثیت رکھتا تھا۔ اس کے چہرے پر موٹی موٹی اور آڑی ترچھی سُرخ و سبز رنگ کی لکیریں بنی ہوئی تھیں، جو اس کے سر کے استادہ بالوں تک پہنچ کر ختم ہوتی تھیں۔ اس کو دیکھ کر معاً یہ خیال ہوتا تھا کہ داروغۂ جہنم اور کسی مسخرے کی شکلیں اگر ملا دی جائیں تو ایسی ہی شکل بن جائے گی۔ اس نے اپنی شخصیت کو چھپانے کے لیے چہرے پر سیاہ کپڑے کی ایک نقاب ڈال لی اور تاریک جھاڑی کے اندر گھس کر لاپتہ ہو گیا۔

میرا ساتھی نک بھی جو ایک نوجوان سرخ ہندی تھا مجھے ایک مریض کے جھونپڑے سے یہاں لایا تھا۔

"مونڈے ایک معالجاتی رقص کا انتظام کر رہا ہے وہ اس جھاڑی میں کچھ لگانے گیا ہے۔ وہ دیکھیے ان لوگوں کا بڑا ڈھول بھی رکھا ہوا ہے۔"

جب ہم لوگ کچھ آگے بڑھے تو ہم نے قریب کے بلند دیہات کو تاریک ہوتے ہوئے آسمان کے پسِ منظر میں دیکھا۔ وہیں ایک بڑا رقص خانہ یعنی "معالجاتی ناچ گھر" بنایا گیا تھا اور لوگ تیزی سے اس کی طرف جا رہے تھے۔

ایک ہفتہ پہلے میں نے مونڈے کو اس ناچ گھر کا پورا ڈھانچہ تعمیر کرتے ہوئے دیکھا تھا۔ اس کی لمبائی ۶۰ فیٹ اور چوڑائی کسی قدر کم تھی۔ اس کی ساخت میں صرف جنگلی لکڑیاں اور درختوں کی شاخیں اور نرم و سبز ٹہنیاں اور بہت سے استعمال کیے گئے تھے۔ مونڈے سے میری کافی راہ و رسم تھی۔ اس لیے میں نے اس کام میں اپنی مدد پیش کی تھی۔ مگر مونڈے نے اپنے شاگردوں کو حرکت دیکر ایک قسم کے ساتھ اس مخصوص کام میں میری مدد لینے سے انکار کر دیا تھا۔ کئی راتیں اس نے اپنے مکان کے دروازے پر اس طرح بسر کی تھیں کہ اس کے سامنے لکڑیوں کے ٹکڑوں کا ایک ڈھیر رکھا ہوا تھا اور وہ ان میں سے چار انچ کی قمچیاں تراش تراش کر رکھتا جاتا تھا اور ان کو "رس بھریوں" اور "جامنوں" کے رنگ سے سُرخ اور نیلا رنگتا جاتا تھا۔ جب اس طرح کی کئی درجن قمچیاں تیار کرنے کا کام ختم ہو گیا تو اس نے کہا: "یہ لوگوں کو بلاوا دینے کے لیے ہیں۔"

میرے دوست نک نے اس کا مطلب مجھے بتایا۔ "یہ لکڑیاں لوگوں کے لیے طبی کے پروانے ہیں۔ یا یوں سمجھیے کہ دعوت نامے ہیں۔ مونڈے طبیب ہے۔ ان قمچیوں کو وہ ان بیمار لوگوں کے پاس بھیجے گا جن کو وہ طبی ناچ میں بلانا چاہتا ہے۔ ان ہی کے ذریعہ تمام دوسرے طبیب بھی آجائیں گے اور سب لوگ اچھے لباس میں ہوں گے۔"

رقص سے کچھ دیر پہلے ڈھول کو بڑے زور زور سے پیٹا جا رہا تھا۔ جب ہم کچھ قریب پہنچے تو میرے ساتھی نک کا جسم ڈھول کی صداؤں سے ہلنے لگا اور آنکھوں میں ایک خاص

قسم کی چمک پیدا ہوگئی۔

میں نے کہا "چلو اندر چل کر دیکھیں وہاں کیا ہو رہا ہے"

نائک نے خوف زدہ ہو کر میرا بازو پکڑ لیا اور کہا "نہیں نہیں۔ کوئی گورا آدمی وہاں نہیں جا سکتا۔ اگر وہ لوگ تمھیں دیکھ لیں گے تو یہ خیال کریں گے کہ میں تم کو اپنے ساتھ لایا ہوں۔ میں خطرے میں پڑ جاؤں گا۔ کسی سوراخ سے جھانک کر دیکھ لو۔"

اس طرح جو کچھ میں نے دیکھا وہ یہ تھا۔ رقص خانہ کے اندر ایک کنارے پر مونڈے نے دو کھمبے قریب قریب گاڑے تھے اور دونوں کے سروں کو ایک آڑا بانس باندھ کر ملا دیا تھا ہر کھمبے کی جڑ کے پاس اس نے ایک ایک مردہ کتا ڈال رکھا تھا اور فرش زمین پر جا بجا مٹی کے برتنوں میں چاول اور جنگلی کشمش اور بطوں کے کباب، اور متبا کو کے پتے رکھے ہوئے تھے۔ چند ہی منٹ میں وہاں مریض کو لا کر اس معالجاتی ناچ گھر کے بیچ میں رکھا گیا۔ مریض اچھے لباس میں تھا اور اس کا جسم ایک کمبل میں لپٹا ہوا تھا۔

اس کے بعد مہمانوں کی آمد شروع ہوئی۔ سب کے چہرے اور ہاتھ پیر رنگے ہوئے تھے اور سب کے سب نقاب پوش ہونے کے باعث ہوں ناک بھوتوں کے اجتماع کا منظر پیش کر رہے تھے جو مہمان اندر داخل ہوتے تھے وہ "ناچ گھر" کے دروازے پر وہ "دعوت نامہ" دکھاتے تھے جو رنگین تمغوں کی شکل میں ان کے پاس بھیجا گیا تھا۔ ہر تمغے پر ایک رنگین فیتہ بندھا ہوا تھا اور ہر مہمان چار گز چھپا ہوا کپڑا اپنے ساتھ لایا تھا۔

جب سب جمع ہو گئے تو مونڈے نے آگے بڑھ کر ان کی رہنمائی کی اور ان کو کھمبوں تک ایک پرپیڈ کی شکل میں لے گیا۔ یہ لوگ مردہ کتوں تک پہنچنے میں بڑی احتیاط سے کام لے رہے تھے۔ رسم یہ تھی کہ ہر شخص صرف ایک پیر سے ایک کتے کی لاش کو چھو کر اسے پھلانگ جائے اور اس چار گز کپڑے کو جو اپنے ساتھ لیا ہے اوپر کے بانس پر ڈال دے۔

اس کے بعد ان لوگوں کو چاول، کشمش اور بطوں کے کباب میں سے تھوڑا تھوڑا کھلایا گیا اور جب ناشتہ ختم ہوا تو ایک لکڑی کا پیالہ جو سرخ رنگا ہوا تھا اور جس کا نصف حصہ پانی اور سنگ ریزوں سے بھرا ہوا تھا اندر لایا گیا۔ پھر ہر شخص نے باری باری اٹھ کر ایک ہتھوڑے سے ان سنگریزوں کو کوٹنا شروع کیا۔ پھر تمام مہمان ایک ایک کر کے مریض کے پاس آئے اور دو زانو بیٹھ کر اپنے اپنے منھ سے ایک ایک کوڑی بیمار کے جسم پر پھینکی۔ ان تمام حرکتوں کے دوران میں ان کے چہروں پر طرح طرح کی اینٹھن اور تشنج نمودار تھا۔ کبھی یہ جانوروں کی طرح اپنے اعضا کو حرکت دیتے تھے اور کبھی کبھی غرانے کی آواز نکالتے تھے۔

اس "نسخہ" کے بعد ایک اور ترکیب کام میں لائی گئی۔ اب تمام مددگار طبیبوں نے جانوروں کی کھالیں پہن لیں اور مونڈے نے ایک ریچھ کا پنجہ ہاتھ میں لے کر ان کی رہنمائی شروع کی۔ سب کے سب زور زور سے چیختے جاتے تھے اور کچھ منتر پڑھتے جاتے تھے، اور کبھی کبھی سخت غیظ و غضب کا اظہار کرتے تھے۔ اس "جنگلی موسیقی" کا مقصد یہ تھا کہ موت کو شکست دی جائے اور اس سے نجات حاصل کی جائے۔ اس کے بعد بیمار کے چاروں طرف ایک عام رقص کیا گیا اور علاج ختم ہو گیا۔

اب مریض صحت یاب ہو گیا۔ اس کے ساتھی آ کر اٹھا کر لے گئے۔ اس کے بعد تمام "طبیبوں" نے لکڑی کے کھمبوں کی طرف ہجوم کیا، اور کپڑوں کے جو ٹکڑے وہاں موجود تھے ان کو آپس میں تقسیم کر لیا۔ مونڈے کا حصہ سب سے زیادہ تھا۔

اسی کا نام "طبی ناچ" یا "معالجاتی رقص" ہے۔ جو لوگ اس کے راز سے ناواقف تھے ان کے لیے یہ بیماری اور موت کے خلاف ایک اظہار غضب تھا۔ مریض کے لیے امید کی شعاع اور اس کی قوت ارادی کو دعوت عمل تھی۔ طبیبوں کے لیے کچھ کپڑا حاصل کرنے کا ایک موقع تھا!

اب رہا سوال "شفایابی" کا! تو حقیقت یہ ہے کہ میں نے ایک مریضہ کی بیماری اور شفایابی کو اپنی آنکھوں سے دیکھا تھا۔ اس کا نام میری تھا۔ وہ کئی ہفتوں سے بیمار تھی اور شب و روز اس کی حالت بد سے بدتر ہوتی جا رہی تھی۔ ایک اچھے ڈاکٹر کا علاج بھی ناکامیاب ہو چکا تھا اور اس نے آخری جواب دے دیا تھا۔ تمام علامتیں یہی بتاتی ہیں کہ میری اب قریب المرگ ہے۔ اس کے چند عزیزوں نے ایک آخری علاج کے طور پر یہ فیصلہ کیا کہ اس کے لیے معالجاتی رقص کرایا جائے۔ چنانچہ انھوں نے اچھی سرخ مہندی "اطبا" کی خدمات حاصل کیں۔ طبی رقص ہوا اور اس کے ایک ہفتہ کے بعد میری کی بیماری میں افاقہ ہو گیا۔ تین ہفتوں میں وہ کامل

(باقی صفحہ ۲۳ پر)

افسانہ

پیادوں کی بغاوت

از ڈی۔ ایم۔ کیلر۔ ایم۔ ڈی۔

مترجمہ: موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔

ڈاکٹر کیلر کے اس دل چسپ افسانے میں اس دنیا کے لیے ایک زبردست درس عبرت ہے جو اپنی موجودہ دوڑ کے زور میں آج تمام سابقہ رکاوٹوں کو توڑ دینا چاہتی ہے۔ مصنف نے موجودہ مشینی دور کا جو ترقی یافتہ نقشہ پیش کیا ہے ہمیں تو اس میں مطلقاً مبالغہ نظر نہیں آتا۔ آج امریکا و روس کو مشینری سے جو والہانہ دل چسپی ہے اور جس تیزی کے ساتھ وہ انسان کو اپنی ضرورتوں کے لیے مشین کا دست نگر بناتے جا رہے ہیں اسے دیکھ دیکھ کر تو ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ دن کچھ زیادہ دور نہیں جب خود انسانیت ہی کے متعلق مشینی اصطلاحوں میں سوچا جانے لگے اور اس کی گونا گوں نیت و نگارنگی ختم کر کے اس میں محض ایک قسم کی مشینی یکسانیت پیدا کر دی جائے۔ اس کا منطقی نتیجہ یہ ہوگا کہ زندگی و صحت سے متعلق اس کی تمام قدریں اور معیار رفتہ رفتہ غیر شعوری طور پر اس طرح بدل جائیں گے کہ کسی کو یہ تدریجی انحراف محسوس بھی نہ ہوگا۔

اگر اس افسانے کا مصنف کوئی مشرقی ہوتا تو اس کی بڑی گنجائش تھی کہ ہمارا روشن خیال طبقہ بلا تکلف یہ کہہ کر مذاق اڑا دیتا کہ ان ہندستانیوں سے دنیا میں خود تو کچھ ترقی ہو نہیں سکتی، لہٰذا یہ یورپ اور امریکا والوں کی سائنٹفک ترقیوں کا خاکہ اڑا کر اپنے دل کے پھپھولے پھوڑ رہے ہیں۔ لیکن خوش قسمتی سے ہمارا مصنف مغربی ڈاکٹر ہے اور مغرب والوں کی مشینی ترقیوں کو بہ چشم خود دیکھ رہا ہے۔

طبی نقطۂ نظر سے ہر وقت موٹر پر سوار رہنا تو خیر صحت کے لیے مضر ہے ہی، اس سے تو ابھی تک کسی کو بھی انکار نہیں ہوگا۔ اس سے قطع نظر نفسیاتی اعتبار سے اس کا جو اثر انسانی سوسائٹی کی ذہنیت پر مرتب ہوتا ہے وہ بالکل وہی ہے جس کی انتہائی حالت کی تصویر مصنف نے کھینچی ہے۔ آپ خود ہی دیکھیے کہ وہ لوگ جو عام طور پر موٹر سواری کے عادی ہو جاتے ہیں اور باہر پیدل کبھی پھرتے ہی نہیں انھیں اگر مجبوراً پیدل جانا پڑے تو وہ اپنے دل میں ایک قسم کی شرم سی محسوس کرتے ہیں۔ موٹر پر سوار ہو کر باہر نکلنے کی وجہ سے ان کی ذہنیت میں غیر شعوری طور پر یہ بات پیدا ہو جاتی ہے کہ پیدل چلنے والا نچلا طبقہ ہے، حقیر اور بد تہذیب ہے۔ گویا رفتہ رفتہ موٹر سواری اور نفاست و تہذیب ہم معنی ہو کر رہ جاتے ہیں۔

یہ صحیح ہے کہ ہندستان میں آپ کو ابھی تک اس ذہنیت کے مظاہر سے عملاً سابقہ پیش نہیں آیا ہے۔ لیکن یورپ و امریکا میں اس کے کافی نمونے پائے جاتے ہیں۔ پہلے وہاں پیدل چلنے والوں کو جو حقوق حاصل تھے عملاً وہ آج حاصل نہیں ہیں۔ بڑے بڑے شہروں میں یہ حقوق رفتہ رفتہ ختم ہوتے جا رہے ہیں۔ (مترجم)

کراسنگ!! "ناس ہی جائے ان کمبخت پیادوں کا" ڈرائیور کی زبان سے بریک پر ایک ہلکا سا پاؤں مارتے ہوئے نکلا۔ گاڑی کی رفتار میں بہت خفیف سا فرق آیا۔ اور ایک سیکنڈ میں موٹر پھر اپنی اسی رفتار سے فراٹے بھرنے لگی۔

ایک جوان عورت پاپیادہ آہستہ آہستہ سڑک پار کر رہی تھی۔ اس نے اپنے آٹھ سالہ بچے کا ہاتھ پکڑے چلی جا رہی تھی۔ ہر چند وہ دونوں

چلتے چلتے خستہ حال ہو چکے تھے۔ ان کے جسم اور سر کے بال مٹی میں اٹے ہوئے تھے۔ لیکن اس کے باوجود ان کے پیدل چلنے ہی میں ایک قسم کی رعنائی تھی۔ موٹروں پر سفر کرنے والوں اور گاڑیوں پر چلنے والوں کے مقابلے میں ان کے پاپیادہ گھسٹنے میں ایک گونہ حسن تھا جس کی داد ایک صاحب نظر ہی دے سکتا تھا۔ کئی روز سے وہ دونوں ماں بیٹے پیدل چلے آ رہے تھے۔ تیز رفتار موٹروں کے لامتناہی سلسلہ سے ان سڑکوں پر ان دونوں مسافروں کا بچ نکلنا معجزہ سے کم نہ تھا۔ مسلسل دباؤ تیز رفتار موٹروں کی جھپیٹ سے وہ بس مال بال بچتے تھے۔ لیکن اس شام بھوک اور خستگی نے ان کو بری طرح آن لیا تھا۔ فاقہ اور متواتر چلتے رہنے کی وجہ سے آدمی کی کمی نے ماں کو اتنا نحیف و زار بنا دیا تھا کہ کمزوری کے سبب چلتے چلتے اس کی تنخیر بن جاتی تھیں۔ وہ اسی حال میں سڑک کی طرح چلتی رہی تھی۔ اس پر اب باقاعدہ غنودگی اور بہدگی کے دورے سے پڑنے لگے تھے اور اس کے اختیار سے باہر تھا کہ وہ اپنے گرد و پیش پر نظر بھی رکھے اور چلتی بھی رہے۔ وہ چاہتی بھی تو ایسا نہیں کر سکتی تھی۔ بھلا ایسی صورت میں سامنے سے دوڑتی ہوئی موٹروں کی جھپیٹ سے بچنا کیسے ممکن تھا۔ آخر کار ایک تیز رفتار موٹر نے آ ہی لیا۔ وہ چیخی تو ضرور لیکن اس وقت جب کہ بچنے کی کوئی صورت باقی نہیں رہی۔ ایک بھیانک چیخ کے ساتھ موٹر کے پہیوں تلے دبنے دبنے اس نے اپنے بیٹے کو دھکا دے کر اس کی زد سے بچا ہی لیا۔ لڑکا تو پرے نالی میں جا پڑا۔ لیکن موٹر کے پہیوں نے اس نحیف و خستہ حال عورت کا کام تمام کر دیا۔

اس خاتون کو جو اس موٹر میں سفر کر رہی تھی ہلکا سا ایک جھٹکا محسوس ہوا۔ اس نے ذرا درشتی سے اپنے شوفر سے پوچھا

"یہ جھٹکا کیسا تھا دلیم؟"

"کچھ نہیں سرکار۔ ایک پیادہ عورت موٹر کے نیچے آ گئی تھی۔"

"اچھا عورت تھی۔ میں تو سمجھی خدا جانے موٹر میں کچھ خرابی ہو گئی۔ پھر بھی ذرا احتیاط سے چلاؤ۔ اگر موٹر خراب ہو جاتی تو کیا ہوتا؟"

"سرکار موٹر اگر تیز ہو تو کوئی نقصان نہیں۔ ہاں اگر موٹر ہلکی رفتار پر جاری ہوتی تو اس وقت ایسے کچھ خطرہ ہو سکتا تھا کسی پیادہ پر موٹر چلانی ہو تو اس کے لیے بہتر ہے رفتار ۴۰ میل فی گھنٹہ سے۔"

"ہمارا شوفر دلیم کتنا ہوشیار و ہر فن مولا ہے۔" خاتون نے اپنی چھوٹی بیٹی سے مخاطب ہو کر کہا جو اس کے ساتھ ہی موٹر پر سفر کر رہی تھی۔ اس نے ایک پیادہ عورت پر موٹر چڑھا دی مگر اس کو ایک خفیف جھٹکے کے کچھ بھی تو محسوس نہیں ہوا۔"

چھوٹی بچی نے نہایت فخریہ انداز سے اپنے لباس کی طرف دیکھا۔ آج اس کی آنکھوں میں سالگرہ تھی اور اس کی خوشی میں وہ اپنی ماں کے ہاں جا رہی تھی۔ اپنی مڑی تڑی سوکھی ٹانگوں کی مدد سے وہ اپنی سمت پر ادھر سے ادھر ہوئی۔ اس کی ماں نے ذرا اس کی مدد کی اور فخریہ انداز میں کہا "میری بچی نے کبھی چلنے کی کوشش نہیں کی۔ بیمار بھی کچھ سوچ رہی تھی۔ اور فکرمندی ہو رہی تھی۔ آخر اس نے گردن اٹھائی اور اپنی ماں سے پوچھا،

"امی۔ کیا یہ پیدل چلنے والے بھی اسی طرح تکلیف محسوس کرتے ہیں جس طرح ہم؟"

"نہیں پیاری، ماں نے کہا" اصل میں ان میں اور ہم میں بڑا فرق ہے۔ بعض کا تو یہاں تک خیال ہے کہ یہ سرے سے انسان ہی نہیں ہیں۔"

"تو پھر کیا یہ بندروں سے ملتے جلتے ہیں؟"

"نہیں بندروں سے تو ان کا درجہ اونچا ہے لیکن ہم موٹروں میں چلنے والوں سے ان کے درجے کو کوئی نسبت نہیں۔ بہت ادنیٰ طبقے کے لوگ ہیں۔"

بقیہ مضمون صفحہ ۲۱

طور پر صحت یاب ہو گئی۔

ایک دوسرا مریض بھی دیکھنے میں آیا جو دو ہسپتالوں میں زیر علاج رہ کر بھی اچھا نہ ہوا تھا لیکن "معالجاتی رقص" کے بعد اچھا ہو گیا۔

میں نے مونڈے سے ایک مرتبہ کہا "تمھارے سب مریض تو ہمیشہ اچھے نہیں ہو جاتے۔" اس کا چہرہ چمک اٹھا اس نے جواب دیا "گورے ڈاکٹر کے بعض مریض بھی تو مر جاتے ہیں؟"

میرے پاس اس کا کوئی جواب نہ تھا۔

گاڑی نہایت تیزی سے اڑی جا رہی تھی۔

میلوں پیچھے ایک خوف زدہ لڑکا اپنی ماں کی خون آلود لاش پر سر رکھے رو رہا تھا۔ بہ ہزار دقت بیچ سڑک سے کھینچ کر وہ لاش کو ایک کنارے پر لے آیا تھا۔ اگلے روز تک وہ لاش کے پاس ہی رہا۔ آخر کب تک۔ بھوک نے اسے مجبور کیا کہ وہاں سے ہلے۔ چنانچہ آہستہ آہستہ پہاڑوں پر سے گزرتا ہوا وہ جنگلوں میں غایب ہو گیا۔ وہ بھوکا، ماندہ، دل شکستہ تھا۔ لیکن چلا جا رہا تھا۔ نفرت اس کی رگ رگ میں بس چکی تھی جس وقت وہ پہاڑ کی بلند ترین چوٹی پر پہنچا تو دوسری طرف اترنے سے پہلے ملا اضطرار غصہ و نفرت سے اس کی مٹھیاں بھچ گئیں اور جوش انتقام میں اس نے دونوں ہاتھوں کے مکے بنا کر فضا کو دکھائے۔ وہ بولا کچھ نہیں۔ لیکن اس کا سارا جسم نفرت و غصہ سے تھر تھر کانپ رہا تھا۔ گویا زبان حال سے کہہ رہا تھا کہ وہ اپنی ماں کے قتل کا انتقام لیے بغیر نہیں مانے گا۔

ساری دنیا موٹر بازی کے خبط میں مبتلا ہو گئی تہذیب کا تقاضا ہی یہ ہو گیا کہ پیدل نہ چلا جائے۔ وہ انسان نہایت بدتمیز و غیر مہذب تھا جو پیدل چلتا تھا۔ ٹریفک کو سپاہیوں کے پاس بھی اتنا وقت نہیں تھا کہ وہ پیدل چلنے والوں کی سست رفتاری کو برداشت کر سکتے۔ چنانچہ ان کی موجودگی پوری تہذیب کے لیے ایک لعنت تھی اور سائنس کی ترقی میں ایک رکاوٹ تھی۔ جسے جلد سے جلد ہٹ جانا چاہیے تھا۔ انسان کو سارے جسم میں جو چیز اہم تھی وہ اس کا دماغ تھا اور بس۔

رفتہ رفتہ عضلات جسم کی جگہ مشینری نے لے لی۔ زمین پر اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے انسان کو اب ہاتھ پاؤں ہلانے کی ضرورت نہیں تھی۔ زندگی کے عناصر اب گیسولین یا الکحل ہو گئے تھے۔ ہوائی مرکب یا بھاپ تھی جن کا کام یہ تھا کہ سلنڈروں اور پہیوں تک پہنچ کر فشاروں کو نہایت تندہی سے دھکیلے اور دھروں کو حرکت میں لے آئے۔ اور جس طرف چلنے کی ہدایت دماغ سے ملے چلے جائیں مختصر یہ کہ ان پرزوں نے ہاتھ پیروں کے عضلات کی جگہ لے لی تھی۔ اور اب تمام انسان علیحدہ علیحدہ انفرادی طور پر اپنی چھوٹی چھوٹی اور معمولی معمولی ضرورتیں اس میکینکل انرجی کے ذریعہ پوری کرتے تھے اور اپنی اجتماعی ضرورتوں کے لیے بجلی کی قوت سے کام لے رہے تھے اور جب اس سے ہر بڑے سے بڑا کام بغیر انسان کا ہاتھ پاؤں لگے نہایت سہولت و باقاعدگی کے ساتھ نکل رہا تھا تو انسان کو اس قدر جسمانی مشقت مول لینے کی کیا ضرورت تھی۔

فضا میں ہوائی جہازوں کا سلسلہ تھا اور زمین پر موٹروں کا۔ سڑکیں تمام کنکریٹ کی بنائی جاتی تھیں اور ہر سڑک پر یک طرفہ ٹریفک تھا جس سڑک سے آتے تھے اس سے جانے نہیں تھے۔ پھر بھی تصادم کے خوف سے موٹروں کی تعداد مقرر تھی کہ بہ یک وقت اس سے زیادہ ایک سڑک پر نہ چلنے پائیں۔ جیسے جیسے موٹروں کا رواج بڑھتا گیا۔ لوگوں کی ٹانگیں سوکھتی گئیں۔ فورڈ کے جانشینوں نے گھر کے اندر چلنے پھرنے کے لیے بھی چھوٹی چھوٹی مشینیں بنا دیں۔ تاکہ لوگوں کو گھر میں چلنے پھرنے کی بھی زحمت نہ ہو اور گھریلو حاجات کے لیے بھی انھیں ہاتھ پاؤں ہلانے کی ضرورت پیش نہ آئے۔ پڑھ جانے کے لیے سیڑھیاں بننے کے بجائے پھسلواں فرش رکھا جانے لگا۔ تاکہ مشین کو چڑھائی پر چڑھنے میں کوئی زحمت نہ ہو۔ اس طرح انسان اب ایک دھات کے خول میں رہتے تھا جس میں سے وہ فقط سونے کے وقت نکلتا تھا۔ جب گھر تک میں یہ چھوٹی چھوٹی مشینیں چلنے لگیں تو کیل کو دار سپورٹ میں تو اس کی اور بھی زیادہ ضرورت پیش آئی۔ اس کے لیے خاص قسم کی مشینیں نکلیں۔ بچوں کے لیے بھی چھوٹی چھوٹی مشینیں نکل آئیں کہ ہوش سنبھالتے ہی انھیں اپنی ٹانگوں سے کام لینے کی ضرورت ہی نہ ہو۔

اس مشینی دور میں جب کہ انسان کی ٹانگیں استعمال میں نہ آنے کی وجہ سے بالکل سوکھ کر رہ گئی تھیں آئندہ نسلوں میں پیدائشی تبدیلیاں ہونے لگیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ حسن و خوبصورتی کے معیار بھی بدل گئے۔ یہ سب کچھ ۵۰ ۶۰ سال میں نہیں ہوا بلکہ رفتہ رفتہ ہوا۔ صدیوں میں جا کر ذہنیتوں میں یہ تبدیلی اور انقلاب رونما ہوا۔

رواج اور رہنے سہنے کے طریقے بدلے تو قانون بھی بدلا۔ اب جو کچھ بھی سوچا جانے لگا۔ موٹر بازوں کے لیے سوچا جانے لگا۔ قانون کو بھی ان ہی کا فائدہ اور آسائش پیش نظر تھی اس لیے کہ خود قانون بھی موٹر باز تھا۔

سڑکیں جو پہلے سب کی آسائش کے لیے تھیں۔ اب موٹر بازوں کے لیے مختص ہو گئیں۔ ابتدا میں شاہراہوں پر پیدل چلنا خطرناک سمجھا جاتا تھا آخر میں وہ جرم بن گیا یہ تبدیلی بھی رفتہ رفتہ ہی رونما ہوئی۔

میں آئی۔ اس طرح کہ سب سے اوّل تو سڑکیں موٹر بازوں کے لیے مختص ہوگئیں اور پیادوں اور پیدلیوں کو ان پر چلنے کی ممانعت ہوگئی اس کے بعد پیدلیوں کے لیے قانوناً سڑکوں پر چلنا ممنوع قرار دیا گیا۔ پھر اس کے ساتھ ہی یہ قانون بھی نافذ کیا گیا کہ کوئی پیدلی ان شاہراہوں اور سڑکوں پر موٹروں کے نیچے آکر مرجائے یا زخمی ہوجائے تو اس کے عزیز و اقارب یا اُس کو قانونی چارہ جوئی کا کوئی حق حاصل نہیں ہوگا۔ اس کے بعد سڑکوں پر چلنا سنگین جرائم میں شمار ہونے لگا۔

آخر میں یہ قانون پاس ہوا کہ جہاں کہیں بھی کوئی شخص پیدل چلتا ہوا پایا جائے اسے قتل کر دیا جائے تاکہ پیدلیوں کی نسل ہی کا خاتمہ ہوجائے۔ چناں چہ ان موٹر بازوں کو الغام ملنے لگا جو کسی پیادے کو سڑک پر اپنی موٹر سے کچل کر ہلاک کر دیں۔

زندگی میں تیز رفتاری آگئی۔ آہستہ روی کا کوئی بھی قائل نہ رہا۔ تمام دنیا تیز رفتاری کے خبط میں مبتلا ہوگئی۔ اتوار کا دن سب کے لیے چھٹی کا دن ہوتا تھا۔ کوئی شخص بھی گھر کی چہار دیواری میں نہیں بیٹھتا تھا۔ ہزاروں لاکھوں موٹریں حرکت میں آجاتی تھیں کسی ایک جگہ قیام پسند ہی نہیں تھا۔ جو ہے حرکت میں ہے۔ کسی دوسرے شہر کے لیے نکل کھڑے ہوئے۔ وہاں پہنچ کر بھی قیام پسند نہیں۔ وہاں سے چلے تو کسی اور طرف نکل گئے۔ شہر کے باہر آپ کو سڑکوں پر موٹروں کی قطاروں کے علاوہ اور کچھ نہیں نظر آتا۔ ۶۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلنا تو ہر ایک کے لیے ضروری سا ہوگیا تھا۔ راستہ میں اگر ٹھیرتے تھے تو پٹرول کے لیے ورنہ ٹھیرنے کا کوئی کام ہی نہ تھا۔ تمام فضاء بخارات سے بھر جاتی اور طرح طرح کے ہارنوں سے فضا میں ایک گونج تھی کہ مستقل طور پر قائم ہوکر رہ گئی تھی۔ کسی کو صاف طور پر کچھ نظر نہیں آتا تھا اور نظر آتا بھی تو اس کے لیے وہاں فرصت کس کو تھی۔ وہاں تو ہر ڈرائیور کو یہ شوق ہوتا تھا کہ اس کی گاڑی سب سے آگے نکل جائے اور لطف یہ ہے کہ اس شور و شغب کے باوجود اس کے لیے ان کی زبان میں یہ جملہ مقرر تھا۔

"آؤ کبھی دیہات میں ذرا سکون و خاموشی ملے گی۔ وہاں چل کر اتوار منائیں۔"

پیدلیوں میں سے اب کوئی بھی باقی نہ تھا یہاں تک کہ دیہات و قصبات میں بھی لوگ چھوٹی چھوٹی ایک آدمی کی گنجائش رکھنے والی اور مشین کے زور پر چلنے والی موٹروں پر اپنے سارے کام انجام دینے لگے تھے۔ جو کچھ بھی زراعت کہیں ہوتی تھی وہ بھی مشینوں ہی کے بل پر ہوتی تھی اگر کوئی پیدلی یا پیادہ زندہ بھی تھا تو وہ شہر و قصبات میں نہیں بلکہ دور دراز پہاڑیوں کی بلندیوں پر بھیڑ بکریوں کی طرح ایسی جگہ نظر آتا تھا جہاں انسان کا گزر تقریباً ناممکن تھا۔ یہ لوگ کچھ تو اپنی پسند و مرضی کی بنا پر پیادہ رہ گئے تھے اور ضرورت کا تقاضا بھی ایسا ہی تھا۔ یہ لوگ بہت غریب و مفلس ہوتے تھے۔ ابتدا میں تو جیسا کہ اوپر قانون کے تدریجی ارتقاء کے سلسلے میں ذکر کیا گیا ہے قانون میں اُن کے رہنے سہنے کی گنجائش موجود تھی۔ انھیں اس سے کوئی خطرہ نہ تھا۔ امریکا کی ہر ریاست میں کچھ خاندان ایسے باقی تھے جنھوں نے پیدل چلنا نہیں چھوڑا تھا۔ ان لوگوں کو دیکھ کر شروع میں تو موٹر بازان کا مذاق اور تمسخر اڑا کر خاموش ہوجاتے تھے۔ کہ دیکھو یہ جاہل اس ترقی و تہذیب کے زمانہ میں بھی اپنی ٹانگوں کو استعمال کرتے ہیں۔ گویا ان کے نزدیک پیدلی طبقہ نہایت درجہ احمق تھا جو از خود تہذیب کی نعمتوں سے دست بردار ہونا پسند کر رہا تھا۔ رفتہ رفتہ پیدلیوں کی موجودگی موٹر بازوں کے لیے تمسخر کے بجائے وحشت کا باعث ہونے لگی۔ وہ ان کی موجودگی سخت ناپسندیدگی کی نظر سے دیکھنے لگے۔ اور اپنی بڑھتی ہوئی تیز رفتار کی پیشانی پر ان پیدل گھسٹنے والی مخلوق کو ایک بنہایت بدنما داغ تصور کرنے لگے۔ ان دونوں طبقوں کے درمیان جو خلیج حائل تھی وہ روز بروز وسیع ہوتی جارہی تھی۔ یہاں تک کہ ایک روز ایسا آہی گیا کہ موٹر بازوں کے لیے پیدل گھسٹنے والی مخلوق زہریلے جانور، سانپ بچھو اور کھنکھجوروں کے زمرہ میں شمار ہونے لگی جس طرح انسان زہریلے جانوروں کو دیکھ کر مار ڈالتا ہے اور زندہ چھوڑنا انسانیت کے لیے خطرناک سمجھتا ہے، موٹر باز جب بھی انھیں سڑکوں پر چلتا پھرتا دیکھ پاتے تو زندہ نہیں چھوڑتے۔ کوئی نہ کوئی ان کو موٹر کے نیچے ضرور کچل ڈالتا۔ اُن کی طرف سے بھی مقابلہ ہونے لگا جب انھوں نے دیکھا کہ موٹر باز اُن کی جان کے دشمن ہیں تو انھوں نے موٹر بازوں کو تنگ کرنا شروع کیا۔ اور بعض بعض مواقع پر تو اچھی خاصی جماعت کا باعث بن گئے۔ گھوڑوں کے نال، کیلیں، شیشوں کے ٹکڑے لکڑی کے لٹھے، کانٹوں دار تار، بڑے بڑے پتھر ان کے ہتھیار تھے وہ انھیں موقع دیکھ کر سڑکوں پر پھیلا دیتے۔ آوزرکس کے علاقہ میں تو پیدلیوں نے اس سے بھی زیادہ ظلم ڈھایا۔ وہ موٹروں کے اگلے شیشے توڑنے لگے۔ بندوق کی گولیوں سے ٹائروں میں پنکچر کرنے لگے۔ بعض بعض تو اپنی جان پر بھی کھیل جاتے تھے اور سڑکوں پر بلا خوف چل کر قانون شکنی کرتے تھے۔ اگر کہیں ان کی تعداد موٹر بازوں کے برابر یا زیادہ ہوتی تو لاقانونیت و طوائف الملوکی کا دور دورہ سارے ملک میں ہوجاتا۔ لیکن چوں کہ پیدلیوں کی تعداد کم تھی، اس لیے موٹر بازوں کے لیے ان کا وجود ایک لغویت اور

لعنت تھا۔ جب موٹروں کے شیشوں پر پیدلیوں کے حملوں کی کوئی انتہا نہ رہی تو نیویارک کا ایک گلاس سینٹر جس کے متعلق شیشہ کی پیداوار و کھپت پر نگرانی کرنا تھا بینٹ چیمبر میں اُٹھا اور چیمبر کی توجہ اس بڑھتی ہوئی بے ہودگی کی طرف حسب ذیل الفاظ میں مبذول کرائی :-

"وہ نسل جس کی نشوونما رک گئی ہو اُسے زندہ رہنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ اُسے مٹ جانا چاہیے اور خود نہ مٹے تو مٹا دینا چاہیے۔ صدیوں سے انسان ٹانگوں کے بجائے پہیوں پر چل رہا ہے اور آج اس نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ مشینری کو اوجِ کمال تک پہنچا دیا ہے۔

"یہ پیدل گھسٹنے والے جنھوں نے پہیوں اور مشین پر چلنے کے اپنے خلقی حق کو نہیں سمجھا اور اس سے مجرمانہ بے اعتنائی برتی آج نہ صرف شاہراہوں پر پیدل گھسٹنے پر اصرار کر رہے ہیں، بلکہ موٹروں اور مشین پر چلنے والوں کے برابر حقوق کا مطالبہ کر رہے ہیں صبر و برداشت کی بھی ایک حد ہوتی ہے۔ اس حد کے گزرنے کے بعد وہ خوبی کے بجائے عیب بن جاتا ہے۔ چناں چہ ان پیدلیوں کے وجود پر ترس کھانے کا وقت گزر گیا۔ ان کے معاملے میں مزید ڈھیل دینا سانپ کو آستین میں پالنے کا مرادف ہوگا۔ ان بدنصیبوں کے لیے اب کچھ نہیں کیا جا سکتا۔ جو حرکات ان سے سرزد ہو رہی ہیں ان کا شدید تقاضا ہے کہ ان کو جلد از جلد فنا کے گھاٹ اتار دیا جائے تاکہ موجودہ بے اطمینانی کا دور ختم ہو اور ملک میں ہر جگہ امن و اطمینان کی فضا کا دور دورہ ہو جائے۔ ان وجوہ کی بنا پر میں چاہتا ہوں کہ "استیصالِ پیدلی ایکٹ" پاس کر دیا جائے۔ اس کی رو سے جو پیدلی بھی جہاں کہیں پولیس کو نظر آئیگا اسی لمحہ جان سے گزار دیا جائے گا۔ آخری مردم شماری کے اعداد و شمار کو دیکھنے سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارے ملک میں ان موذی جانوروں کی تعداد کل۔ ہزار سے زائد نہیں ہے۔ اور مغربی ریاستوں میں ان کی تعداد نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہے۔ میں فخریہ بیان کرتا ہوں کہ میرے علاقہ میں آج ایک بھی پیدلی زندہ نہیں ہے۔ کل تک تو ایک باقی تھا۔ لیکن اس کے متعلق بھی کل شام بذریعہ تار اطلاع آئی ہے کہ اسے ایک موٹر بان نے کچل کر مار ڈالا۔ وہ شاہراہ پر گزر رہا تھا اور بیان یہ کیا جاتا ہے کہ ریگستا ہوا اپنی بیوی کی قبر کی زیارت کے لیے جا رہا تھا۔ احمق کہیں کا! ہمارے نیویارک میں بھی آج کل کوئی بدنصیب پیدلی نہیں ہے۔ لیکن بہرحال دوسری ریاستوں کی جہاں بدقسمتی سے یہ مخلوق ابھی کافی تعداد میں پائی جاتی ہے، مدد کرنا ہمارا سب کا مشترکہ فرض ہے۔"

اس تجویزی تقریر کے بعد تائیدی تقریروں کی کمی نہ تھی۔ چناں چہ یہ ایکٹ فوراً پاس ہو گیا۔ البتہ تین ریاستوں کے ارکان کی جانب سے مخالفت ہوئی سو اس کی اتنی عظیم الشان اکثریت کے مقابلے میں کوئی حیثیت نہ تھی۔ ریاستوں سے اس وبا کو جلد از جلد ختم کرنے کے لیے ایک انعام بھی رکھا گیا جو اس ریاست کو ملتا تھا جو سب سے پہلے اپنے ہاں سے پیدلیوں کا خاتمہ کرے۔

یہ تھا وہ زمانہ جب وہ عورت موٹر کے نیچے آ کر کچلی گئی تھی جس کے بچے نے پہاڑوں پر چڑھتے ہوئے موٹر بازوں سے انتقام لینے کی قسم کھائی تھی۔ ہر چند اس نے زبان سے کچھ نہیں کہا تھا، لیکن مکے بنا بنا کر جوشِ غضب میں دکھانا اسی مفہوم کو ادا کر رہا تھا۔

پیدلیوں کا استیصال بھی بتدریج ہوا۔ فوراً کے فوراً عمل میں نہیں آ گیا۔ بلکہ بعض پیدلی خاندانوں کی جانب سے غیر متوقع مقابلہ بھی ہوا۔ لیکن بے نتیجہ۔ سب مرکھپ کر رہ گئے۔

سو سال کے بعد ایک اتوار کی سہ پہر کو ڈبی اکیڈمی آف نیچرل سائنسز فلیڈلیفیا میں سیلانیوں سے پُر تھی۔ ہر شخص اپنی علیحدہ مشین سے چلنے والی کار میں سوار تھا۔ بے آواز ربڑ ٹائر کے پہیوں پر وہ ہر صف کے درمیان چل رہے تھے اور ہر جاذبِ توجہ شے کو جو وہاں نمائش کے لیے رکھی گئی تھی تھوڑی تھوڑی دیر رک رک کر دیکھتے جاتے تھے۔ ایک شخص اپنے چھوٹے لڑکے کے ہمراہ سیر کر رہا تھا۔ لڑکا اپنی علیحدہ کار میں تھا اور باپ علیحدہ۔ لڑکا دنیا کے عجائب دیکھ دیکھ کر حیرت زدہ ہوا جاتا تھا اور باپ اپنے بچے کے سوالات اور استفسارات کے جوابات دینے میں نہایت دل چسپی لے رہا تھا۔ دیکھتے دیکھتے لڑکے نے اپنی کار ایک گلاس کیس کے سامنے ٹھیرائی۔ تھوڑی دیر تک نہایت غور سے گلاس کیس کے اندر رکھی ہوئی چیزوں کو دیکھتا رہا۔ بالآخر اس نے اپنے باپ سے پوچھا،

"اس میں یہ کیا ہے ابا جان؟ یہ تو ہمارے ہی جیسے معلوم ہوتے ہیں۔ بس کچھ ہیئت بدلی ہوئی ہے۔"

"بیٹا یہ پیدلیوں کا خاندان ہے یہ کافی پرانے زمانے کے لوگ ہیں۔ مجھے تو تمھاری دادی نے ان کے متعلق بتایا تھا وہ کہتی تھیں سو سال ہوئے یہ خاندان آورزک کی پہاڑیوں میں گولی سے ہلاک کیا گیا تھا۔ ان کے متعلق یہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ دنیا میں بس یہ آخری خاندان تھا۔"

"افسوس" لڑکے نے ذرا آہستہ سے کہا۔ "اگر ان میں سے کچھ اور لوگ بھی ہوتے تو میں آپ سے درخواست کرتا کہ ان کے بچوں

میں سے میرے کھیلنے کے لیے لائیے"۔

"اب ان میں سے کوئی نفر بھی باقی نہیں ہے"۔ باپ نے کہا۔ "سب مر کھپ گئے"۔

یہ شخص سمجھ رہا تھا کہ وہ اپنے بچے سے سچ بول رہا ہے۔ حالاں کہ جو کچھ اس نے بتایا اس کی معلومات کی حد تک تو صحیح ہو سکتا تھا لیکن فی الواقع غلط تھا۔ اس لیے کہ ابھی کچھ تعداد پیدلیوں کی باقی تھی اور ان کا سردار آٹھ سالہ لڑکے کا باپ تھا جس نے پہاڑ کی پر کھڑے ہو کر کتے دکھا دکھا کر اپنے جوشِ انتقام کا اظہار کیا تھا۔

انسان کی یہ ہمیشہ سے خصوصیت رہی ہے کہ آب و ہوا کے ناموافق گرد و پیش دیگر حالات کی ناسازگاری کے علی الرغم اس نے کسی نہ کسی طرح اپنی ہستی کو برقرار رکھا ہے۔ پیدلیوں کے استیصال کا قانون نافذ ہونے کے باوجود یہ خاندان زندہ رہا۔ ہر چند ان کی تعداد کم تھی اور تہذیب جدید کی تمام نعمتوں سے بھی محروم تھے لیکن ان سب دقتوں اور مصائب کے باوجود انھوں نے اپنی زندگی کو برقرار رکھا۔ شکار پر ان کی گزر بسر ہوتی تھی۔ دو نسلیں اسی طرح گذر گئیں لیکن مہذب دنیا کو ان کے وجود کا پتہ بھی نہیں چلا۔ وہ اپنے خیال میں یہی سمجھتی رہی کہ پیدلیوں کا دنیا سے خاتمہ ہو چکا ہے۔

یہاں ان لوگوں نے جنگل میں اپنی چھوٹی سی ایک ریاست قائم کر لی۔ ان کی باقاعدہ ایک ہیئت انتظامیہ بن گئی۔ عدالتی نظام قائم ہو گیا۔ ان کا حاکم ہمیشہ مذکر ہوتا تھا۔ اوّل وہ پیدلی خاندان کا آٹھ سالہ لڑکا نفرت کا بیج اپنے دل میں لیے جوان ہوا۔ پھر اس کا بیٹا جسے بچپن ہی سے اس غرض سے تربیت دے کر جوان کیا تھا کہ وہ مشین سے نفرت کرے اور مشینی چیزوں کو تباہ و برباد کرنے کی سعی و کوشش کرے۔ پھر اس کا پوتا اسی آبائی نفرت کو ورثہ میں لے کر دنیا میں آیا۔ وہ عاقل و ہوشیار تھا اور مفکر بھی تھا۔ اس کے بعد اس کا پڑپوتا جانشین ہوا۔ اس کا نام ابراہیم ملر تھا۔ اس کو تین نسلوں کی نفرت بھی سہ آتشہ ہو کر ملی تھی اور موٹر بازوں اور مشینی فدائیوں کو تباہ کرنے کے لیے اس کے حصے میں تفکر و تدبر بھی کافی آیا تھا۔

پیدلیوں کی اس بستی کی صدارت جو اوزرک کی پہاڑیوں میں پنہاں تھی ابراہیم ملر کو ورثہ میں ملی تھی۔ وہ علیحدہ رہتے اور تہذیب جدید سے منقطع تھے۔ لیکن جاہل نہ تھے۔ وہ تعداد میں بیشک کم تھے لیکن نہایت عاقل اور حالات و معاملات کو سمجھنے والے۔ سب سے پہلا کھیپ جو پیدلیوں کا وہاں جا کر آباد ہوا تھا، ان میں بڑے شاندار قسم کے لوگ تھے۔ ان میں موجد بھی تھے۔ کالج کے پروفیسر بھی تھے۔ محب وطن بھی تھے اور ایک قانون دفعہ کا ماہر بھی تھا۔ ان لوگوں نے اپنے علم کو نہ صرف باقی رکھا بلکہ اور مزید ترقی دی اور اپنی آئندہ نسل میں پھیلایا۔ وہ زراعت کرتے تھے۔ جنگلوں میں شکار بھی کرتے تھے۔ ندیوں اور دریاؤں میں مچھلیاں بھی پکڑتے تھے اور ان سب کاموں کے ساتھ ساتھ جو معمل اور لیبارٹریاں انھوں نے جنگل ہی میں بنا لی تھیں۔ اس پر بھی کام کرتے رہتے تھے۔ ان کے پاس موٹریں بھی تھیں اور وہ وقتاً فوقتاً حسب ضرورت اپنے پاؤں باندھ کر دشمن کی سرزمین میں جاسوسی کے لیے بھی جاتے تھے۔ اپنے کچھ آدمیوں کو انھوں نے بچپن ہی سے اس مقصد کے لیے تربیت دی تھی تاکہ وہ مہذب دنیا میں جا کر وہاں کے حالات و کوائف سے ان کو باخبر رکھیں اور ان میں یا سانی موٹر بازوں کی طرح رہ سکیں۔

گویا یہ ایک نوآبادی تھی جس کے ہر فرد کا ایک ہی مقصد زندگی تھا۔ اور ایک یونین تھی جس کے ہر ممبر کا نصب العین فقط ایک ہی تھا۔ اسی ایک نصب العین کا ساری بستی میں چرچا تھا۔ بچے توتلا توتلا کر اسی کو ایک دوسرے سے کہتے تھے۔ مدرسہ کے بچے اسی ایک مقصد کا درس میں ذکر کرتے تھے۔ چاندنی راتوں میں نوجوان اپنی تفریح کے لمحات میں بھی اسی کی رٹ لگائے رکھتے تھے۔ لیبارٹریوں کی در و دیوار پر بھی جلی حروف میں کندہ تھا۔ بوڑھے اپنے بچوں کو اپنے گرد جمع کرتے اور ان سے اسی ایک مقصد کے لیے قسم لیتے تھے۔ غرض بستی کی ہر حرکت اسی ایک غایت کی جانب تھی کہ "ہم ایک روز واپس جائیں گے"۔

بلا استثنا ان کے ایک ایک بزرگ کو ڈھونڈ ڈھونڈ کر جنگلی وحشی جانوروں کی طرح ہلاک کیا گیا تھا اور بغیر رحم کھائے انھیں کیڑے مکوڑوں کی طرح فنا کر دیا گیا تھا۔ اس سلوک پر ان کے دلوں میں اس مشین پر دوڑنے والی مہذب دنیا سے جتنی بھی نفرت ہوتی کم تھی لیکن نہیں وہ ان سے انتقام نہیں لینا چاہتے تھے بلکہ وہ اپنی آزادی چاہتے تھے۔ ان کی آرزو یہ تھی کہ ان کو آزادی کے ساتھ شہروں میں رہنے کا حق دیا جائے اور جہاں وہ چاہیں آ جا سکیں۔ کسی قسم کی پابندی میں جکڑے ہوئے وہ نہ ہوں۔ تین نسلوں تک اس نوآبادی نے اپنے وجود کو چھپائے رکھا۔ وہ زندہ رہے تو اسی ایک مقصد کے لیے اور جان دی تو اسی ایک مقصد کے لیے۔ اب وقت آ گیا تھا کہ وہ اپنی اس آرزو کو عملی جامہ پہنائیں۔ جوان کی خواہشات ہیں انھیں بروئے کار لائیں۔ اس اثنا میں موٹر بازوں کی دنیا نے بھی بڑی ترقی کر لی تھی۔ وہ شدید قسم کے۔ وہ برسر ہو چکے تھے۔ اور اپنی خود غرضانہ

باقی ص ۳۰ پر ملاحظہ ہو

صافی

حکیم ڈاکٹر اور وید صاحبان نے متفقہ طور پر تسلیم کر لیا
یہ نبض شناس اور ماہرین فن بلا کھٹکے اپنے مریضوں کو
صافی دکھاتی ہے۔ اتنی مؤثر اور پھر اتنی بے ضرر کہ بچہ، بڑا، اور بوڑھا

طرزون :— ہندستان کی جڑی بوٹیوں میں وہ قوت موجود

ی بوٹیاں ہی ہیں جو صحیح معنوں میں اور مستقل طور پر مرض کو دور کر سکتی ہیں۔ "طرزون" خاک پاک ہند کی ایک بوٹی
جاتی ہے اور اسے قوت دیتی ہے اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے جو کسی ذریعہ سے خون میں مل

باری کا کمال :— "طرزون" گرمی کو برداشت نہیں کر سکتی۔ گرمی اس کے خاص اثر کو زائل کر دیتی ہے۔
نرمندی سے صافی میں شامل کیا گیا اور اس کے ساتھ دوسری دوائیں شامل کی گئیں جو اس کے اثرات کو قائم رکھ
ملاج کرتی ہے اور ساتھ ساتھ معدہ، جگر، گردوں، آنتوں اور گلٹیوں کے نظام کو درست کرتی ہے —— **خون اور**
مارش، کن پھیڑ، گلے کا درد، گرمی، پیشاب کی جلن، خون کا بخار، چیچک، کسی جگہ سے پیپ نکلنا، یہ سب خون او

پرانا قبض :— آنتوں میں اگر پاخانہ رُک جائے تو یہاں سے زہریلا مادہ خون میں ملنا شروع ہو جاتا ہے۔ خما
ہیں رہتی۔ دوسرے تیسرے دن صافی کی ایک خوراک پی لینے سے قبض ہرگز نہیں رہتا۔ —— **موسم کی**
ہمیشہ ایسا ہوا ہے اور ہمیشہ ایسا ہوگا۔ ایسے زمانے میں خون کی بیماریاں زیادہ پریشان کرتی ہیں۔ طبیعت گرگ
موقعوں پر تن درست اور بیمار دونوں کو صافی استعمال کرنی چاہیے —— **خون صاف اور چہرہ گلا**
خوب صورت جلد داغ دار ہو جاتی ہے۔ یہ حسن کی موت ہے۔ مگر آپ ایسا کیوں ہونے دیں۔ ایسے موقعوں پر
کرنے پر تلے ہوئے ہیں، جسم بدنما کر دے گی **ہمدرد دمہ** ایسے موقعوں پر سونے پر سہا

ہندستان میں ہر جگہ اسٹاکسٹوں کی ضرورت ہے شرائط طلب کیجیے ✦ سہ

خون صاف کرنے کی سب سے بہتر قدرتی دوا

بیسویں صدی کی ہمدرد دریافت جس نے خون صاف کرنے والی ملکی

اور غیر ملکی دواؤں کو قطعاً پیچھے چھوڑ دیا ہے

لہ" ہمدرد دریافت صافی خون کی تمام بیماریوں اور خرابیوں کے لیے بے حد مفید مؤثر اور بے خطا قدرتی دوا ہے
افی کا مشورہ دیتے ہیں۔ کیوں کہ وہ جانتے ہیں کہ بیسیوں قسم کی لمبی چوڑی دوائیں مہینوں وہ اثر نہیں کرتیں جو چند دن
ں عورت و مرد سب اسے اطمینان سے استعمال کر سکتے ہیں۔

جو یورپ و امریکا کی اچھی سے اچھی قیمتی دواؤں میں نہیں۔ اس ملک کے اور تمام ایشیا کے باشندوں کے لیے صرف یہی
دہر ہے۔ تجربات اور اثرات نے ثابت کیا ہے کہ طرزون کا اثر براہِ راست خون پر ہوتا ہے۔ یہ خون میں فوراً شریک
ے ہیں اور متعدد بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ "طرزون" ہمدرد دریافت، صافی کا بڑا اہم جزو ہے۔
لیے سائنس کی مدد سے لیبوریٹری میں اس کا جزو مؤثر اثر کرنے والا حصہ، کمال محنت سے حاصل کیا گیا ہے اور پھر اسے
ں اور ان زہریلے مادّوں اور جراثیم کو جنھیں طرزون فنا کرتی ہے۔ قدرتی راستوں (پسینہ۔ پیشاب، پاخانہ) سے

ی کی بیماریاں :— مہاسے، داد، چنبل، پھوڑے، پھنسیاں، داغ، دھبے
ر کی بیماریاں ہیں۔ ان کیلیے صافی۔ صرف صافی استعمال کرنی چاہیے۔
بیماریاں اٹھ کھڑی ہوتی ہیں اور جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے طبیعت صاف
ریلیاں :— ایک موسم جاتا ہے۔ دوسرا اس کی جگہ آتا ہے یہ دستور ہے
ی رہنے لگتی ہے۔ دل اچاٹ اور دماغ پریشان رہنے لگتا ہے ایسے
ب :— نرم و نازک چہرے پر جب مہاسوں یا تلوں کا حملہ ہوتا ہے
کونہ بھولیے۔ یہ فوراً اثر کرے گی اور ان مادّوں کو جو حسن کو ختم
کام دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک رُپیہ (عہ)

ینیجر ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز، دہلی

زندگی میں بہت دُور نکل گئے تھے۔ اشتراکیت نے عوام کو ضروریاتِ زندگی کی تقریباً سب آسائشیں فراہم کر دی تھیں لیکن افسوس کہ مسرت و خوشی جس شے کا نام ہے اس سے ان کی زندگیاں یکسر خالی تھیں۔ سب آرام سے رہتے تھے۔ ہر شخص کی کچھ نہ کچھ آمدنی تھی ہر شخص کو رہنے کے لیے گھر، کھانے کے لیے غذا اور پہننے کے لیے کپڑے میسر تھے۔ لیکن سب میں یکسانیت تھی۔ جس قسم کی چیزیں میرے پاس تھیں بالکل اسی قسم کی چیزیں تمھارے پاس بھی تھیں۔ کنکریٹ کے مکان تھے جو لاکھوں کی تعداد میں ایک ہی مرتبہ بنوا دیے گئے تھے۔ ان میں تنوع کا نام و نشان نہ تھا۔ کاغذ کے کپڑے ہوتے تھے جن پر پانی کوئی اثر نہ کر سکے۔ یہ بھی سب ایک ہی ڈیزائن کے ہوتے تھے۔ ان میں بھی گوناگونیت نہ تھی۔ ہر شخص کو چار سوٹ سالانہ کے حساب سے ملتے تھے اور غذا ایسٹوں کی شکل میں ملتی تھی۔ اس ایسٹ میں وہ تمام غذائی عناصر موجود ہوتے تھے جن کے بل پر انسانی زندگی کا دارومدار ہے۔ ہر ایسٹ پر حراروں کی تعداد کی مہر لگی ہوتی تھی۔

صدیوں سے سائنس داں اس جہت میں کام کر رہے تھے بالآخر محنتوں کی محنت کا نتیجہ اس شکل میں نکلا کہ تمام زندگی یکساں ہو کر رہ گئی اور سارے کاموں کی انجام دہی بس بٹن دبانے پر موقوف ہو کر رہ گئی۔ لیکن یہ زندگی مسرت کی زندگی سے کوسوں دور تھی۔ اس میں اعضاء اور ہاتھ پیروں سے کام لینے کی کہیں بھی گنجائش نہ تھی۔ مشین نے انسانیت کو گھونٹ کر رکھ دیا تھا۔ گرمی میں تو لوگوں کو تھوڑا بہت پسینہ آجاتا تھا۔ لیکن صدیوں سے لوگ اسے بھی غیر ضروری سمجھنے لگے تھے۔ بلکہ جو ذرا اونچا اور زیادہ مہذب طبقہ تھا، اس کے ہاں تو پسینہ آنا تہذیب سے گری ہوئی علامتوں میں شمار کیا جاتا تھا۔ محنت، مشقت اور ہاتھ پیر ہلا کر کام کرنے کے لیے لغت میں جتنے بھی الفاظ تھے انھیں متروک الاستعمال سمجھا جانے لگا۔

لوگوں کی زندگیوں میں مسرت کی لہر ناپید ہو چکی تھی۔ سڑکوں پر مشینی رفتار کو بھی ایک خاص حد سے آگے نہیں بڑھایا جا سکا۔ اکیسویں میل فی گھنٹہ سے زائد کوئی مشین سڑک پر نہ چل سکتی تھی۔ اس اعتبار سے بھی موٹر بازوں کی خواہشات کو لگام لگ گئی۔ اس کے علاوہ کچھ دوسری حدیں بھی تھیں جنھیں وہ نہ توڑ سکے۔ نہ زمان و مکاں دونوں اپنی جگہ قائم تھے۔ انھیں دن کی روز افزوں مشینی ترقی بھی اپنی جگہ سے نہیں ہلا سکی۔ نہ مکان ہی کی حد بندیاں ٹوٹیں اور نہ زمان ہی کی سرحدوں کو پار کیا جا سکا۔

اس کے علاوہ ہر شخص کے خون میں سمیت دز ہر یلے مادے گردش کر رہے تھے۔ اس لیے کہ تمام فضا اور کرۂ ہوائی گیسولین اور پٹرول کے بخارات سے معمور رہتا تھا اس پر مستزاد یہ چیز تھی کہ پسینہ کے ذریعہ جسم کے فاسد مادوں کا اخراج تقریباً بند ہو چکا تھا اور ہاتھ پاؤں نہ ہلنے کی وجہ سے خود پسینے کا وجود ہی تہذیب جدید کے لیے محل نظر بن کر رہ گیا تھا۔ ان کے کام کی نوعیت ہی بدل چکی تھی۔ ایک انسان کو اپنی معاش کے لیے زیادہ سے زیادہ دو تین گھنٹوں سے زیادہ مصروف نہیں رہنا پڑتا تھا۔ وہ بھی اس طرح کہ کچھ گھنٹے کارخانہ میں کرسی پر بیٹھ کر گنوا دیے یا دفتر میں کام کچھ لیا۔ اسے کبھی تھکنے کی نوبت نہیں آتی تھی۔ جب تھکتے نہیں تھے تو نیند کے گھنٹے بھی خود بخود کم ہو گئے۔ کام اور نیند سے جو اوقات بچتے اس میں موٹروں میں بیٹھ کر ادھر سے اُدھر اور اُدھر سے ادھر سیر کرتے پھرتے۔ چھوٹے سے چھوٹے بچے تک کو مشین میں بٹھایا جاتا وہیں وہ پلتے اور وہیں پرورش پاتے۔ گھر کا نام و نشان مٹ گیا۔ بس گھر سمجھو یا بازار جو کچھ تھی ان کے لیے موٹر اور مشین تھی۔

سوسائٹی کی بنیاد نظریۂ اشتراکیت پر تھی۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ ہر طبقہ آرام سے گزر بسر کرتا تھا۔ جرم کا وجود تو نظریہ برائنٹ پر عمل درآمد ہونے کے بعد سے بالکل مٹ چکا تھا۔ برائنٹ نظریہ یہ تھا کہ پوری آبادی میں ۲ فی صدی ایسے لوگ ہوتے ہیں جن کو اگر باقی آبادی سے علیحدہ رکھا جائے یا آختہ کر دیا جائے تو ایک ہی نسل میں جرم کا خاتمہ ہو جائے گا۔ جب شروع میں برائنٹ نے یہ نظریہ پیش کیا تو لوگوں نے اسے شبہ کی نظروں سے دیکھا۔ لیکن رفتہ رفتہ شبہ دور ہوتا گیا اور اس کے بعد ہر اس شخص نے اسے لبیک کہا جو اس کی زد میں نہیں آتا تھا۔

سوسائٹی کی بنیاد دوسرے شک نظریۂ اشتراکیت پر تھی۔ لیکن اس سے یہ نہ سمجھیے گا کہ وہاں امیر و غریب کا وجود مٹ گیا تھا۔ نہیں، امیر و رئیس اس کے باوجود بھی موجود تھے۔ اور اصل میں پوری ریاست کی باگ ڈور بھی چند رؤسا کے ہاتھوں میں ہوتی تھی جس طرح اور جس طرف وہ چلانا چاہتے تھے سب جانوروں کی طرح اسی طرف چلتے تھے۔ کسی کی مجال نہیں تھی کہ ان کے خلاف لب کشائی کا تصور بھی کر سکے۔ چناں چہ اس وقت امریکا میں ہیلیرو کا بڑا دور دورہ تھا۔ امریکی سیاست پر وہ بُری طرح چھائے ہوئے تھے۔ ان کی جاگیر جہاں وہ رہتا ہے ۳۰ میل کے رقبہ میں ۳ فٹ کی فولادی دیواروں سے احاطہ بند تھی۔ اکّے دکّے ہی کو اس کے اندر جانے کا شرف حاصل ہوا ہوگا۔ وہ اس قدر روپے اور قوت کے مالک سمجھے جاتے تھے کہ تمام ملک ان کے اشارے پر ناچتا تھا۔ امریکا کے صدر کا انتخاب ان کے اشاروں پر ہوتا تھا

وہ جس کو چاہتے وہ صدر منتخب ہوتا تھا۔ جہاں یہ صورت ہو تو ظاہر ہے کہ وہ اپنے آپ کو صدر امریکہ سے بھی درجے میں بلند سمجھے گا۔ ان کے دشمن کہتے تھے کہ ان کی اس قدر دولت کا راز یہ تھا کہ انھوں نے فورڈ اور راک فیلر خاندانوں میں شادیاں کی تھیں۔ بس اس سے دولت مند ہو گئے لیکن فی الواقع یہ خیال ان کا غلط تھا اور محض حسد اور کینہ کی پیداوار تھا۔ ہیلرز بڑے بڑے بینکوں کے مالک تھے فیکٹریوں اور بڑے بڑے دفاتر کی عمارتیں ان کی ذاتی ملک تھیں۔ امریکہ کا صدر اور عدالت عالیہ کے جج وغیرہ سب ان کے غلام تھے۔ ان کے قبضہ میں ایک اور بھی شے تھی جس کا تذکرہ نہ کبھی ویسے سنا نہ اخبارات میں پڑھا۔ اس خاندان کا ایک ہی بچہ تھا اور وہ پیدل چلتا تھا۔

ولیم ہنری ہیلز ایک کروڑ پتی شخص تھا۔ جب اسے معلوم ہوا کہ اس کی بیوی کے ہاں ایک جیتی جاگتی لڑکی پیدا ہوئی ہے تو اس نے دیوتاؤں سے وعدہ کیا (اگرچہ اسے کچھ نہیں معلوم تھا کہ وہ دیوتا کون ہے) کہ میں کم سے کم ایک گھنٹہ اس بچی کی دیکھ بھال اور تربیت میں صرف کروں گا۔ کچھ ماہ تک تو اس بچی میں کوئی غیر معمولی بات دیکھنے میں نہیں آئی۔ اگرچہ ابتدا ہی سے اس کی ٹانگوں کو دیکھ کر تمام نرسوں اور آیاؤں نے یک زبان ہو کر کہا تھا کہ اس بچی کی ٹانگیں بڑی بدصورت اور بھدی ہیں۔ اس کا باپ تو یہ سمجھ کر خاموش ہو رہا کہ ٹانگیں تو سب بچوں کی بدصورت اور بھدی ہی ہوتی ہیں۔ ان کا کیا ذکر کرنا!

جب وہ بچی ایک سال کی ہوئی تو بچی نے کھڑے ہونے کی کوشش کی۔ اور ایک آدھ قدم بھی چلنا شروع کیا۔ خیر اس کو بھی نظر انداز کر دیا گیا کہ بچہ ہے شروع شروع میں کچھ ماہ اگر اپنی ٹانگوں پر کھڑا ہو جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ بلکہ بہر حال اس کی یہ عادت تھی خراب اور اسے چھڑانا چاہیے تھا۔ لیکن اس بچی کے باپ نے نرسوں کو یہ ہدایات دے رکھی تھیں کہ "ہر بچہ کی اپنی علیحدہ ایک شخصیت ہوتی ہے، اس لیے میں چاہتا ہوں کہ جو کچھ یہ کرے اسے کرنے دو۔ روکو نہیں۔ اس معاملہ میں اُس نے نرسوں کا اعتبار نہیں کیا بلکہ اپنے ایک پرائیویٹ سکریٹری کو ان نرسوں کی نگرانی کے لیے متعین کر دیا۔ اور حکم دیا کہ بچی کے متعلق روزانہ رپورٹ دی جائے۔

بچی بڑھی اور بچپن کی زندگی سے نکل کر لڑکپن میں قدم رکھا۔ اب بچی کو 'مارگیریٹا' کے شاندار نام سے پکارا جانے لگا۔ جیسے جیسے وہ بڑھتی گئی اس کی ٹانگیں بھی اسی مناسبت سے بڑھتی گئیں۔ اور جتنا زیادہ وہ ان سے کام لیتی چلتی پھرتی۔ اتنی ہی زیادہ وہ مضبوط اور توانا ہوتی گئی۔ وہاں اس کی مدد کرنے والا کوئی نہ تھا اس لیے کہ بڑوں میں وہاں کوئی بھی اس قابل نہ تھا۔ کہ پیدل چلتا اور اس کے لیے نمونہ بنتا۔ لیکن بغیر کسی کو چلتا دیکھے اس نے چلنا سیکھ لیا۔ نہ صرف یہ کہ وہ چلنے کو پسند کرتی تھی بلکہ جب اس کے قریب مشین لائی گئی اور اسے اس میں بیٹھنے کی ترغیب دی گئی تو اس نے اس پر سخت اعتراض کیا اور بلی کے بچے کی طرح ناراض ہو کر ایک چیخ ماری کہ اسے میرے پاس سے لے جاؤ۔ اس نے نہ صرف یہ کہ گھر میں چھوٹی موٹر کو پسند نہیں کیا بلکہ وہ سرے کی موٹر میں بیٹھتی بھی نہیں۔ جب اس کا لڑکپن بھی گزرنے لگا۔ اور لڑکی میں سن بلوغ کے آثار ہویدا ہونے لگے تو ہیلر کو بڑی فکر ہوئی کہ اس بچی کا اب ہوگا کیا؟ اس نے اپنی لڑکی کی ٹانگوں کے سلسلہ میں ہر شخص سے جو اس صورت حال سے واقف تھا مشورہ کیا۔ ہیلر یہ تو چاہتا تھا کہ اس کی لڑکی کی شخصیت کو نشو و نما ملے۔ لیکن وہ اسے اس حال میں دیکھنا نہیں چاہتا تھا کہ ساری دنیا کے لیے تماشا بن کر رہ جائے۔ چنانچہ اس نے علم الاعصاب اور علم تشریح کے ماہروں۔ ماہر نفسیات و ماہرین تعلیم اور بچوں کی نفسیات و برتاؤ کو سمجھنے والے عالموں کی ایک کانفرنس بلائی۔ مارگیریٹا کو دیکھنے کے بعد اس بات پر تمام کے تمام متفق تھے کہ یہ رجعت حد کا قابل رحم کیس ہے یعنی یہ کہ اس لڑکی نے اپنے پیدل چلنے والے اجداد سے مشابہت پائی ہے۔ گویا اسے وہ روگ لگا ہے جو اس کے آباء و اجداد میں پایا جاتا تھا۔ چنانچہ انھوں نے اس کی پیدل چلنے کی بیماری کو 'پرکھا روگ' بتایا۔

علاج کے سلسلہ میں ہزاروں تجویزیں ان ماہرین کی جانب سے آئیں۔ کسی نے کچھ بتایا کسی نے کچھ۔ ایک صاحب نے یہ تجویز پیش کی کہ اس لڑکی کے ٹخنے توڑ دیے جائیں تاکہ آئندہ یہ کھڑے ہونے کے قابل ہی نہ رہے۔ یہ تجویز سن کر ہیلر کو اس قدر غصہ آیا کہ اس نے ان سب ماہرین سے نہایت درشت لہجہ میں کہا کہ میری لڑکی کے ٹخنے توڑنے سے پہلے آپ سب جہنم واصل ہو جائیے اس نے انھیں لڑکی کے متعلق عام پبلک میں چرچا کرنے سے منع کیا اور اس سلسلہ میں ان کو کافی روپیہ بھی دیا تاکہ وہ خاموش رہیں۔ اس نے انھیں جہنم واصل ہونے کو تو کہہ دیا لیکن اسے خود جہنم کے متعلق کچھ نہیں معلوم تھا کہ وہ کونسا مقام ہے اور کہاں ہے۔ البتہ کوئی چیز اس کے تحت الشعور میں تھی کہ اس جملہ کی ادائیگی کے بعد اس کے دل کی بھڑاس نکل گئی۔ جیسے کسی کو واقعی

سزا دینے اور بدلہ لینے کے بعد انسان خسوس کرتا ہے۔

روپے لے کر وہ سب کے سب رخصت ہو گئے سوائے ایک صاحب کے جو اس حکم کو سننے کے باوجود بھی اپنی جگہ سے نہیں ہلے۔ اب ہیلر اور یہ بوڑھا شخص ہی کمرے میں رہ گئے تھے لڑکی باہر دھوپ میں کھیل کود رہی تھی۔ ہیلر نے جو ان حضرت کو دیکھا تو بگڑ کر کہا "ہیں آپ ابھی تک یہیں بیٹھے ہیں؟ میں نے تو آپ سے بھی کہا تھا کہ جہنم میں جاؤ۔"

"میں کیوں کر جاؤں" اس شخص نے نہایت گرمی سے جواب دیا "وہ لوگ تو آپ کے گھر سے چلے گئے۔ بغیر آپ سے یہ دریافت کئے کہ جہنم کہاں ہے؟ لیکن میں تو یہ معلوم کئے بغیر نہیں جاؤں گا کہ جہنم کہاں واقع ہے تاکہ آپ کے حکم کے مطابق میں وہیں جانے کی کوشش کروں۔ ہماری آبدوز کشتیوں نے سمندر کی تہ کو ۵ میل نیچے جا کر دریافت کر لیا۔ ہمارے ہوائی جہاز سیاروں کے قریب تک پہنچ گئے۔ ایورسٹ کی چوٹی کو ہم نے ختم کر لیا۔ ان سب جگہوں کا حال تو ہم پڑھتے ہیں ہمیں ان کے متعلق کچھ نہ کچھ معلوم ہے۔ لیکن جہنم کا حال کہیں دیکھنے میں نہیں آتا۔ کچھ صدیاں گزریں ماہرین دینیات بتاتے تھے کہ جہنم وہ مقام ہے کہ جہاں گنہگار مرنے کے بعد جائیں گے لیکن جس وقت سے برائنٹ کے نظریہ کے مطابق آبادی کے ۲ فی صدی حصہ کو اختہ اور علحدہ کر دیا گیا ہے گناہ کا ارتکاب ہی ختم ہو گیا۔ لیکن معاف کیجیے آپ کی یہ دولت ثروت اور بے پناہ دبدبہ وقوت جب اپنی اس غیر معمولی ٹانگوں والی لڑکی کو دیکھتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے آپ جہنم کے بہت ہی قریب پہنچ گئے ہیں۔"

"لیکن پروفیسر! واقعہ یہ ہے کہ یہ بچی ہے ذہین" ہیلر نے احتجاجاً کہا "ابھی سات سال کی ہوئی ہے لیکن سائمن ہاکسٹ سکیل نے اسے پورا دس سال کا بتایا ہے۔ بس مجھے جس چیز سے وحشت ہوتی ہے وہ اس کی ٹانگیں ہیں۔ مجھے اپنی بچی پر فخر ہے۔ لیکن میں چاہتا ہوں کہ یہ دوسری لڑکیوں کی طرح ہو جائے اس صورت میں اس سے شادی کون کرے گا؟ بلاشبہ اس کا پیدائشی نقص قطعی نامعقولیت اور پرلے درجہ کی بے تہذیبی بھی۔ ذرا دیکھو تو اسے یہ کیا کر رہی ہے؟"

"ارے بہت خوب!" اس بوڑھے آدمی نے کہا "ابھی پرلے روز تین سو سال پہلے کی ایک کتاب میرے ہاتھ لگی تھی میں نے اسے پڑھا۔ اس میں تصویر تھی۔ جس میں بہت سے بچے بالکل اسی طرح کر رہے تھے۔

"لیکن یہ کیا حرکت ہے؟ اس کا کوئی خاص نام ہے یا بس یوں ہی ایک جسمانی حرکت ہے؟"

"نہیں اسی تصویر میں اس حرکت کا نام بھی لکھا تھا۔ اسے قلابازی کہتے ہیں۔"

"آخر اس حرکت کا کچھ مطلب بھی ہے۔ یہ اسے کرتی کیوں ہے؟" ہیلر نے جو اپنی لڑکی کو یہ حرکتیں کرتے دیکھا تو غریب کو مارے شرم کے پسینہ چھوٹ پڑا۔

"اگر اور لوگ کہیں اسے یہ حرکت کرتے دیکھ لیں تو میں سارے ملک میں مضحکہ خیز بن کر رہ جاؤں گا۔"

"جی ہاں۔ ہے تو یہ واقعہ۔ لیکن آپ اپنے اثر و قوت سے کام لے کر اسے عام ہونے سے روک سکتے ہیں۔ لیکن آپ نے کبھی اپنے خاندان کی ہسٹری کا بھی مطالعہ کیا ہے؟ آپ کو معلوم ہے اس لڑکی میں کس کس کا خون شامل ہے؟"

"نہیں۔ میں نے تو کبھی دلچسپی لی نہیں۔ لیکن اتنا جانتا ہوں کہ انقلابی امریکنوں کی اولاد میں سے ہوں۔ ایک کتب فروش نے ہمارے خاندان کی پوری ہسٹری طبع کرائی ہے۔ میں نے تو اسے ابھی تک پڑھا نہیں اور ان کاغذات کو بھی نہیں پڑھا جو وہ مجھ سے دستخط کرا کر لے گئے تھے۔ اس سلسلہ میں جتنا روپیہ ان لوگوں نے طلب کیا میں نے دے دیا۔

تو آپ کا سلسلہ نسب انقلابی امریکنوں سے ملتا ہے! اچھا وہ کتاب کہاں ہے؟"

ہیلر نے گھنٹی بجائی۔ اس کا پرائیویٹ سکریٹری اپنی چھوٹی سی موٹر چلاتا ہوا اندر آیا۔ اور کتاب لانے کے سلسلہ میں حکم احکام لے کر واپس چلا گیا۔ کتاب آ گئی۔ اس بوڑھے پروفیسر نے بڑے اشتیاق سے کتاب کو کھولا اور پڑھنے لگا۔

کمرے میں بالکل خاموشی تھی۔ جو کچھ آواز و شور تھا وہ باہر بچی کے کھیلنے کی وجہ سے تھا ورنہ کمرے کے اندر مکمل سکوت تھا۔

اچانک بوڑھے پروفیسر نے کتاب پڑھتے ہوئے کہا "بالکل صاف ہے۔ آئینہ کی طرح صاف۔ آپ کے انقلابی جد امجد کا نام ملر تھا۔ پورا نام ابراہیم ملر۔ وہ قصبہ ہملٹن کے رہنے والے تھے ان کی والدہ کو ایڈیڈینز (سرخ ہندستانیوں) نے پکڑ کر مار ڈالا تھا۔ وہ بڑے ضدی قسم کے پیدلیوں میں سے تھے اور کار میں سفر کرنے سے انھیں سخت نفرت تھی۔ کچھ صدیاں قبل تو خیر ہر شخص پیدل ہی چلتا تھا۔ آپ کے پردادا کی ایک بہن تھیں انھوں نے ابراہیم ملر سے شادی کر لی۔

مارگیرٹا ہیلر ان کا نام تھا۔ اور آپ کے پردادا ولیم ہیلر کی وہ ایک ہی بہن تھیں۔ وہ خود بہت آزاد خیال خاتون تھیں۔ جس وقت انھوں نے ابراہیم ملر سے شادی کی تو ان کے خاندان والے ان سے ناخوش تھے اور ان کے لیے اس رشتہ کو پسند نہیں کرتے تھے اس لیے کہ ابراہیم ملر پیدلی بلوائیوں کا لیڈر تھا اور پینی سلوانیا میں متعدد بلووں کا ذمہ دار تھا۔

ابراہیم ملر کی وفات کے بعد اس کی بیوہ مارگیرٹا ہیلر اور اس کا آٹھ سالہ اکلوتا لڑکا غالباً پیدیسوں کے عام استیصال کے زمانہ میں مارے گئے۔ ایک پرانے خط میں جو مارگیرٹا نے اپنے بھائی کو ابراہیم ملر سے شادی کرنے سے قبل لکھا تھا۔ چند جملے نظر سے گذرے جن میں اس نے نہایت فخریہ انداز میں بیان کیا تھا کہ "میں اپنی زندگی میں کبھی کار میں سوار نہیں ہوئی نہ آئندہ کبھی ہوں گی۔ خدا نے جب مجھے تندرست و سالم ٹانگیں دی ہیں تو میں انھیں استعمال نہ کر کے خدا کی ناشکری نہیں کروں گی۔ خوش قسمتی سے مجھے ایک ایسا شخص مل گیا ہے جو اس معاملہ میں میرا ہم خیال اور ساتھی ہے۔ اس کی بھی یہی خواہش ہے کہ کار اور مشین پر جانوروں کی طرح اُڑنے اُڑنے پھرنے کے بجائے وہ انسانوں کی طرح اپنی ٹانگوں پر پھرے گا"

کتاب کا یہ اقتباس پڑھنے کے بعد پروفیسر نے ہیلر سے کہا "آپ کے پردادا کی بہن مر گئی ہے۔ وہ خاتون مرتے مر گئی لیکن اس نے زمانے کے وقتی فیشن اور طور طریقوں کا ساتھ نہیں دیا۔ آپ نے بھی اس بچی کے سلسلہ میں فرمایا تھا کہ جب اسے خود رفتار گاڑی یا موٹر میں بٹھانے کی کوشش کی جاتی ہے تو اس پر تشنج کے ایسے دورے پڑتے ہیں کہ وہ مرنے کے قریب پہنچ جاتی ہے گویا اس میں وہی خاندانی نفرت عود کر آئی ہے۔ اب اگر آپ نے اس کے معاملے میں زبردستی کی تو آپ اسے مار ڈالیں گے۔ لیکن اس کی وراثتی نفرت کو پسندیدگی سے نہیں بدل سکتے۔ بہتر یہی ہے کہ اس بچی کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے اور جس طرح قدرت اس کی نشوونما کرنی چاہے اسے ہونے دیا جائے۔ بہرحال کچھ بھی ہو رہے تو یہ آپ کی اپنی لڑکی۔ قدرتاً جو اس کی خواہش ہوگی وہی آپ کی ہوگی اس کو ٹانگیں استعمال کرنے دیں۔ غالباً یہ درختوں پر چڑھے گی۔ دریاؤں میں تیرے گی اور میدانوں میں خوب دوڑے گی۔

(باقی آئندہ)

خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور لکھیے۔

نزلی

نزلہ زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ ورم دُور ہو جائے۔

نزلی

ہمدرد دواخانہ کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر ڈالتی ہیں۔ بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بُرے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انھیں بھی نہایت کامیابی سے دُور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے

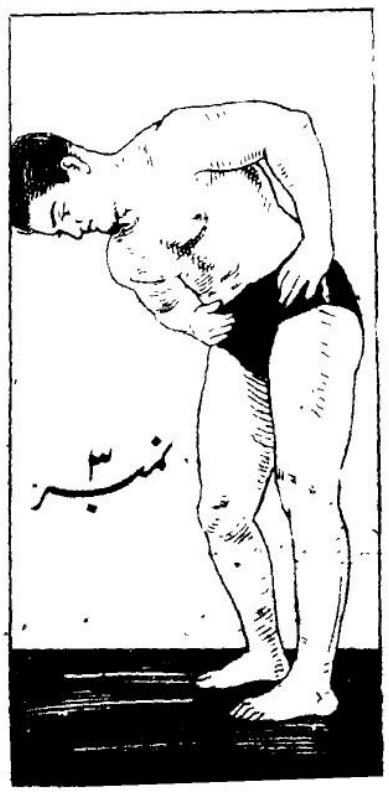
قیمت:- فی شیشی (۱۰ خوراکیں) صرف ایک روپیہ چار آنے

ہمدرد دواخانہ دہلی

تار کا پتہ:- "ہمدرد" دہلی ٹیلیفون نمبر:- ۵۷۸

گردن کی ورزشیں

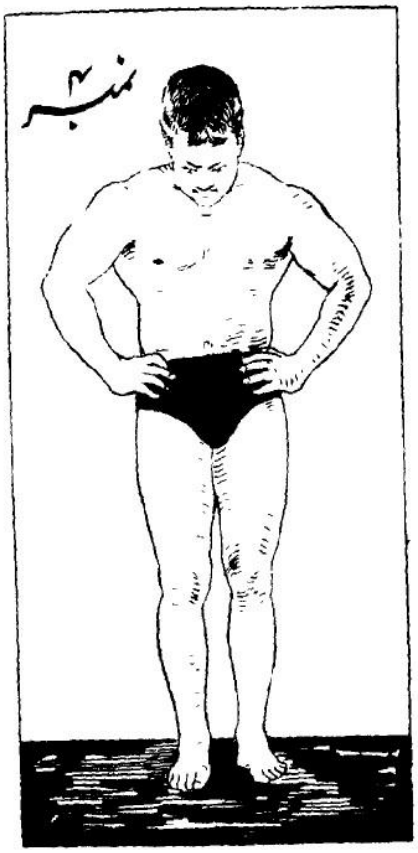
ورزش نمبر ۱:- پیٹ کے بل فرش پر لیٹ جائیے اس طرح کہ بازو پہلو میں رہیں۔ پھر درمیانی حصۂ جسم یعنی دھڑ کو اٹھائیے۔ اس طرح کہ سر اور بازو زمین پر لگے رہیں اور سر کا بھی پیشانی نہیں بلکہ درمیانی حصہ فرش پر ٹکا رہے جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہے۔ جب یہ پوزیشن ہو جائے تو ہاتھ کو ٹھوڑی پر رکھ لیجئے اور جسم کو پیروں سے سر کی طرف اور سر سے پیروں کی طرف جھکولا دیتے رہیے جسم کے وزن کو گردن پر سہارئیے ورنہ ہٹ جائیں گے جب گردن کے عضلات تھک جائیں تو ٹھہر جاؤ۔



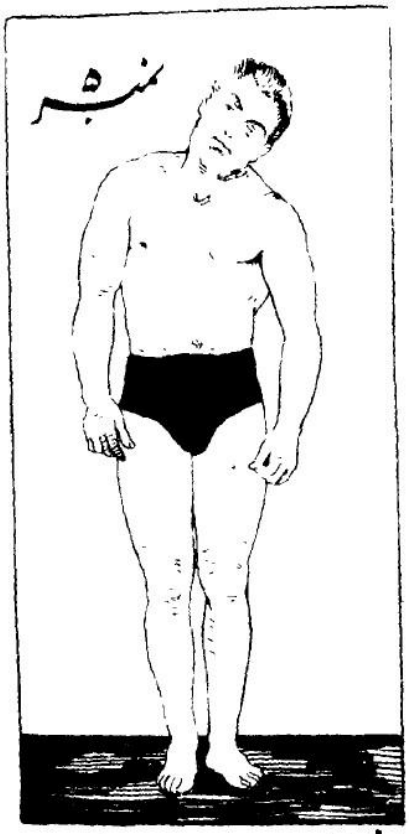
ورزش نمبر ۲:- ایک کرسی یا سٹول پر بیٹھیے اور اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر گدی پر رکھ لیجیے۔ پھر ان ہاتھوں سے زور ڈال کر سر کو دونوں گھٹنوں کے درمیان لانے کی کوشش کیجیے اس طرح کہ سر تمام راستے ہاتھوں کی اس کوشش کا مقابلہ کرتا رہے۔ ملاحظہ ہو شکل ۲۔ اس کے بعد پھر سیدھے بیٹھ جائیے اور یہی حرکت دوبارہ کیجیے اس ورزش کو اس وقت تک کرتے رہیے جب تک تھک نہ جائیں۔ بہت زیادہ تھکنے کی کوشش نہ کیجیے

ورزش نمبر ۳:- دیوار سے کوئی تین فٹ کے قریب ہٹ کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ پھر سر کو اتنا جھکائیے کہ وہ دیوار سے لگ جائے جیسا کہ شکل ۳ سے ظاہر ہے اس کے بعد ہاتھوں کو اپنے

کولہوں پر رکھیے اور دائیں ٹانگ کو ذرا جھکولا دے کر سر سے دیوار کو حسب قوت دھکیلنے کی کوشش کیجیے۔ اسی طرح سے بائیں جانب ٹانگ کو جھکولا دے کر سر سے دیوار کو دھکیلیے۔ شکل ۳ کو دیکھیے سے اور دائیں ٹانگ کی پوزیشن پر نظر رکھنے سے ورزش اچھی طرح سمجھ میں آجائے گی۔ باری باری دائیں بائیں جانب جھکولا دے کر کرتے رہیے۔ یہاں تک کہ تھک جائیں۔

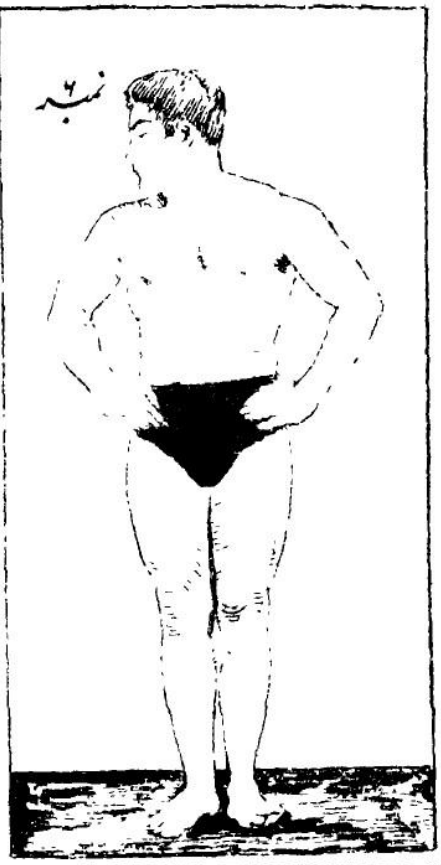


ورزش نمبر ۴:- بالکل سیدھے کھڑے ہوئے اس طرح کہ آنکھیں سامنے رہیں اور ہاتھ کولہوں پر۔ اس کے بعد اپنی ٹھوڑی کو جھکا کر پہلے سینے سے لگائیے۔ پھر پیچھے لے جائیے جہاں تک آپ لے جاسکیں۔ یہ خیال رہے کہ جسم نہ ہلے۔ شروع میں کوئی پندرہ مرتبہ کیجیے۔ ملاحظہ ہو شکل ۴۔



ورزش نمبر ۵:- بالکل اسی طرح سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ جس طرح ورزش ۴ میں ہوئے تھے۔ اس کے بعد اپنے سر کو دائیں طرف اتنا جھکائیے کہ کان شانے سے لگ جائے۔ اسی طرح بائیں جانب جھکائیے۔ یہ خیال رہے کہ جسم نہ ہلے۔ اس ورزش کو بھی شروع میں ۱۵ مرتبہ کیا جائے ملاحظہ ہو شکل ۵۔

قدرتی طریقوں سے صحت کیسے قائم رکھی جاسکتی ہے اور ان ہی طریقوں سے امراض کو کس طرح دفع کیا جاسکتا ہے، ان کی مکمل معلومات کے لیے ہمدرد صحت کی اشاعت خاص "قدرتی علاج نمبر" پڑھیے۔ قیمت ۸ر، محصول ڈاک ۳ر کل ۱۱ر بھیج کر آج ہی دفتر ہمدرد صحت سے منگا لیجیے۔



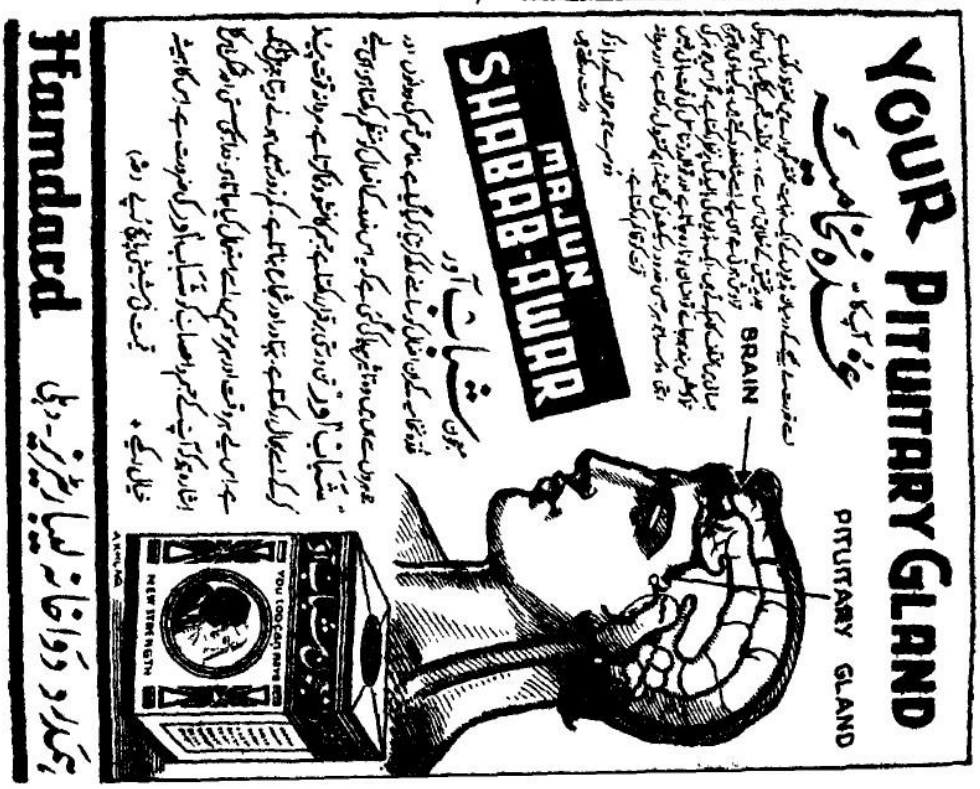
ورزش نمبر ۶۔ اس ورزش میں ورزش نمبر ۵ کی طرح سیدھے کھڑے ہونا ہے۔ اس کے بعد سر کو دائیں طرف اتنا پھیرنا ہے کہ شانہ کے پرے آپ کی نظر جا سکے۔ اسی طرح سے بائیں جانب پھیرنا ہے۔ جیسا کہ شکل نمبر ۶ سے ظاہر ہے۔ اس ورزش کو بھی پندرہ مرتبہ کیجیے۔ باقی جسم اس میں بھی نہ ہلے۔

کلیات احسانی (بالتصویر)

اگر جناب صحیح معنوں میں علم الکلیات میں مہارت تامہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو زندگی کی اولین فرصت میں کلیات احسانی کا مطالعہ کیجیے۔ یہ کتاب ان لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے جو قدیم یونانی میں ترقی کی منزلیں ڈھونڈھتے ہیں، لیکن راہ نہیں پاتے۔ صفحات تقاویر کے سلاوہ ۲۱۶

جنگ کی ہولناک گرانی کے باوجود قیمت عجز مجلد تین روپے۔ مجلد سنہری تین روپے آٹھ آنے۔ علاوہ محصول

مکتبہ ہمدرد صحت ہمدرد منزل ہمدرد ڈاک خانہ دہلی



افسانہ

سکتہ

از جناب ایم۔ اسلم صاحب، لاہور

ہر ملک کا رواج علیحدہ ہوتا ہے۔ کہیں پہاڑوں کے دامن میں ایک بستی تھی۔ لوگ خوش حال تھے۔ لیکن ان کے رسم و رواج دوسرے لوگوں سے کچھ مختلف تھے۔ ان میں سے اگر کوئی مرجاتا تو یہ لوگ لاش کو جلانے سے پہلے ایک دن اور ایک رات مرگھٹ میں پڑا رہنے دیتے اور پروہت لاش کے پاس بیٹھ کر منتر اور اشلوک پڑھا کرتا۔ ان لوگوں کے عقیدے کے مطابق اس عرصے میں مرنے والے کی روح گناہوں سے پاک ہو جاتی تھی۔

خوب صورت سرودھنی گاؤں کے ایک کسان کی لڑکی تھی۔ باپ کا سایہ سر سے اٹھ چکا تھا۔ ماں کا دم تھا۔ مگر اس کی پرورش اس کے چچا دیالو نے کی تھی۔ دیالو کی عمر بھی کی پوجا کرتے کرتے کٹ گئی۔ لیکن لچھمی کے درشن نہ ہوئے۔ لیکن اب لچھمی دیوی سرودھنی کے روپ میں جلوہ گر ہو رہی تھی۔ گاؤں کا پٹیل بڑا دھن دولت والا تھا۔ گاؤں والوں میں جب اس کی دولت کا ذکر چل نکلتا تو لوگ کہا کرتے کہ پٹیل نے دو مٹکوں میں چاندی کے سکے بھر کر گھر میں دبا رکھے ہیں۔ پٹیل کی عمر ساٹھ ستر کے لگ بھگ تھی۔ تین بیویاں پہلے پرلوک بھیج چکا تھا۔ لیکن اس بڑھاپے میں بھی اس کی نظر سترہ اٹھارہ سال کی سرودھنی پر تھی۔ اُسے معلوم تھا کہ دیالو بڑا لالچی آدمی ہے۔

اسی گاؤں میں ایک بڑھئی جس کا نام شنکر تھا رہتا تھا۔ شنکر خوب صورت جوان اور بڑا ہنس مکھ تھا۔ شنکر کی دوکان گھاٹ کے قریب تھی۔ سرودھنی جب ایک مٹکا سر پر اور دوسرا کولھے پر رکھ کر شباب کی مستیوں کے ساتھ جمونی گھاٹ پر آتی تو شنکر اسے دیکھ کر مسکراتا۔ اور وہ جو حکیموں نے کہا ہے کہ دل کو دل سے راہ ہوتی ہے، سرودھنی بھی شنکر کو مسکراتے دیکھ کر مسکرا دیتی۔ پھر آنکھوں کے فتور سے دل بھی متاثر ہوا، اور دونوں میں محبت کی پینگیں بڑھنے لگیں اور آخر چپکے چپکے شادی کے قول و قرار بھی ہو گئے۔ شنکر نے ہمت کر کے سرودھنی کی ماں سے کہا۔ اس نے جواب دیا کہ میں تو اپاہج ہوں۔ سرودھنی کا باپ یا سرپرست جو کچھ بھی سمجھو اس کا چچا دیالو ہے جو کچھ کہنا ہے اس سے کہو۔ لیکن دیالو شنکر غریب کی بات کب سنتا تھا! اس نے چار کٹورے بھر چاندی پٹیل سے لے کر سرودھنی کا اس بوڑھے سے بیاہ کر دیا۔ نہ شنکر کچھ کر سکا اور نہ سرودھنی سے کچھ بن پڑا دونوں کلیجہ مسوس کر رہ گئے۔

جب کہار ڈولی اٹھا کر لائے تو پٹیل والیوں نے اسے ڈولی سے اتارا۔ سرودھنی سہاگ کا شبابی جوڑا پہنے تھی گھر والیاں کچھ رسم رسوم ادا کر رہی تھیں۔ اچانک سرودھنی کو غش آگیا۔ غریب اس صدمہ کی تاب نہ لا سکی۔ بیشتر اس کے کہ کوئی وید حکیم آکر دیکھے۔ اس کے دل کی حرکت بند ہو گئی۔ گھر میں کہرام مچ گیا۔ اوپر سے سرودھنی کی سہیلیاں جنھوں نے اسے ابھی ابھی گلے لگا کر رخصت کیا تھا چیختی چلاتی آئیں اور اس عروس نو کو موت کے آغوش میں دیکھ کر سینہ کوبی کرنے لگیں۔ دوپہر ہوتے ہوتے لاش مرگھٹ پہنچا دی گئی اور پروہت پاس بیٹھ کر اشلوک پڑھنے لگے۔

ایک پُرسکوت شام پھر مرگھٹ کا سناٹا اور لاش کا قرب پروہت کا دل جو بیٹھے بیٹھے گھبرانے لگتا، تو وہ ذرا بلند آواز سے اشلوک پڑھنے لگتا، اور کبھی لاش کی طرف جو ایک سُرخ کپڑے میں لپٹی پتھروں پر رکھی تھی، دیکھ لیتا۔ اچانک اسے سرودھنی کا سینا کچھ اٹھتا بیٹھتا معلوم ہوا۔ پروہت کے جسم میں ایک کپکپی سی پیدا ہونے لگی اور وہ آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر لاش کی طرف دیکھنے لگا۔ اس کے دیکھتے دیکھتے سرودھنی نے ایک ہاتھ بھی ہلایا۔ پروہت خوف زدہ ہو کر اٹھا اور دو چار قدم پیچھے ہٹ کر دیکھنے لگا۔ سرودھنی لمبے لمبے سانس لے رہی تھی۔ پھر وہ اٹھ کر بیٹھ گئی۔ پروہت نے دہشت سے ایک چیخ ماری اور گاؤں کی طرف بھاگ گیا۔

رات ہو چکی تھی، سیاہ رات۔ بادل گرج رہے تھے اور کچھ بوندا باندی بھی ہونے لگی تھی۔ پٹیل اپنی کوٹھری میں بیٹھا چار کٹورے بھر چاندی مفت میں کھوئے جانے پر افسوس کر رہا تھا۔ پروہت گھبرایا ہوا اندر آیا اور آتے ہی بولا۔

"پٹیل جی! بھگوان کی مورتی نکالو، جلدی کرو..."

"کیا ہوا؟" پٹیل نے تعجب سے پوچھا "تم مرگھٹ

سے کیوں چلے آئے ۔

"رام کا نام لو پٹیل جی!" پردھت بولا "سردھنی تو"

"ہاں! پٹیل نے جواب دیا" سردھنی تو گئی۔ لیکن اتنی مایہ دیا کو کبھی مستحکم نہ کرنے دوں گا۔ کوڑی کوڑی نہ رکھوالی تو مجھے بھی پٹیل مت کہنا"

باہر سے آواز آئی

"میں آجاؤں" یہ سردھنی کی آواز تھی۔ پردھت خوف سے کانپنے لگا۔

"کیا بات ہے؟" بوڑھے پٹیل نے کھانستے ہوئے پوچھا "کون آواز دے رہا ہے"

"سردھنی کا بھوت ....."

اور پٹیل خوف زدہ ہو کر بولا،

"کیا کہا، بھوت آگیا سردھنی کا۔ ارے بھگوان! تو تم اسی لیے بھاگ آئے تھے؟

"ہاں!" پردھت نے جواب دیا

باہر سے پھر آواز آئی۔

"دروازہ کھولو۔ میں سردھنی ہوں"

"اب کیا کرو" دونوں بولے۔ "کیا کریں ہم تو باپی ہیں، یہاں آکر کیا کرو گی"

ساتھ ہی دونوں بھوت کو ڈرانے کے لیے پیتل کے تھال زور زور سے بجانے لگے۔ سردھنی مایوس ہو کر ماں کے گھر کو چلدی۔

ہردیالو اور سردھنی کی ماں کو آنکھ بند کیے بیٹھے تھے۔ ممتا کی ماری بیٹی کو یاد کر کے رو رہی تھی اور ہردیالو چاندی کے ٹکڑے پھر چاندی مل جانے پر خوش ہو رہا تھا۔ باہر سے آواز آئی۔

"ماں! دروازہ کھول"

"یہ تو میری سردھنی کی آواز ہے" بڑھیا نے تعجب سے کہا۔"

ہردیالو نے تعجب سے بڑھیا کی طرف دیکھا۔ پھر اٹھ کر اس نے کھڑکی کھولی اور ذرا سا کواڑ کھول کر جھانکنے لگا لیکن سردھنی کو دیکھتے ہی دروازہ بند کر لیا اور خوف سے کانپتے ہوئے بولا۔

"ہرشے رام! باہر تو سردھنی کا بھوت کھڑا ہے باہر سے پھر آواز آئی بچا! دروازہ کیوں نہیں کھولتی میں بھیگ رہی ہوں"

"شانتی کرو!" ہردیالو خوف زدہ آواز نے بولا اور ساتھ ہی پیتل کا تھال پکڑ کر بھوت کو بھگانے کے لیے زور زور سے بجانے لگا اور جو منتر اور اشلوک یاد تھے کانپتی ہوئی آواز سے پڑھنے لگا۔ سردھنی غریب باہر کھڑی بھیگ رہی تھی۔ غریب حیران تھی کہ آخر ان لوگوں کو ہو کیا گیا۔ جو اس کی آواز سنتے ہی خاموش ہو جاتے ہیں۔ آخر مایوس ہو کر جاڑے اور کمزوری سے کانپتی ہوئی شنکر کی دوکان کی طرف ہولی شنکر رات کو بھی دوکان پر ہی سویا کرتا تھا۔ شنکر کمبل اوڑھے لیٹا ہوا تھا اور سردھنی کو یاد کر کے آہیں بھر رہا تھا۔

"سردھنی! پیتل کی چاندی تھیں مجھ سے چھین کر لے گئی ——— امیر اور غریب کا کیا مقابلہ ———

سردھنی! تم نہ سہی، تمھاری یاد ہی سہی! ———

سندری! تم نے دنیا سے منھ کیوں موڑ لیا ——— "

اچانک باہر سے آواز آئی

"شنکر دروازہ کھولنا"

سردھنی کی آواز سنتے ہی شنکر نے لپک کر دوکان کا دروازہ کھول دیا۔ سردھنی دیوار سے لگی کانپ رہی تھی۔ وہ ہاتھ پکڑ کر اسے لے آیا۔ کھاٹ پر بٹھا کر کمبل اڑھا دیا۔ پھر آگ جلا کر انگیٹھی کھاٹ کے پاس رکھ دی اور سر جھکا کر پاس بیٹھ گیا۔

محبت کا پجاری محبت کی دیوی کے پاس خاموش بیٹھا تھا اور اس دیوتا کے دیوتا کا نام جپ رہا تھا جس نے کھوئی ہوئی محبت اسے واپس دے دی تھی۔ گاؤں والوں کے رواج کے مطابق سردھنی اب پٹیل کی بیوی نہیں ہو سکتی تھی +

نوٹ

جنوری سنہ ۴۵ء کے ہمدرد صحت کا ٹائیٹل گے ویز پبلسٹی کشمیری گیٹ دہلی کا بنایا ہوا تھا۔ ہمدرد صحت کے لیے اسی قسم کے دلچسپ ٹائیٹل وہ آئندہ بھی تیار کریں گے ہمیں یقین ہے کہ وہ ہمارے ناظرین کے لیے باعث پسندیدگی ہوں گے۔

(ادارہ)

ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز کی لاثانی ایجاد:-

مستورین

"ایام" کی کمی یا زیادتی اور اُن کی بے قاعدگی نہ صرف یہ کہ تکلیف اور اذیت کا موجب ہوتی ہے بلکہ اس سے دوسرے بیسیوں امراض پیدا ہوجاتے ہیں۔ عام صحت خراب ہوجاتی ہے۔ بھوک غائب ہوجاتی ہے، حرارت رہنے لگتی ہے۔ ہر پھوٹن رہنے لگتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ عورت کی صحت اور حسن کا دارومدار اس پر ہے کہ اس کے ایام باقاعدہ ہوں۔

"آپ کی تیار کی ہوئی "مستورین" درحقیقت عورتوں کے لیے ایک نہایت مفید اور حیرت انگیز دوا ہے۔ اسے پیش کرکے آپ نے عورتوں کے لیے ایک بڑا کام کیا۔"

مستورین ریسٹرڈ

عورتوں کی اسی تکلیف کے لیے تیار کی گئی ہے۔ ہندستان اور ہندستان سے باہر **مستورین** کے کامیاب دوا ہونے کی تائید کی جارہی ہے۔ یقیناً یہ ایک خاص ایجاد ہے اور سائنٹی فک مرکب ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) صرف ایک رُپیہ۔

ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز دہلی

علاج بذریعہ اشغال

(Occupational therapy)

از جناب حکیم محمد حسن صاحب سہوانی، کراچی

علاج اور صحت بخشی کے سلسلے میں ایک اصول قائم کیا گیا ہے، جسے انگریزی طبی اصطلاح میں اوکیوپیشنل تھراپی کہتے ہیں، یعنی مختلف کاموں میں مریض کو مشغول کر کے اسے منزل صحت و تن درستی کی طرف لے جانا۔ انسانوں کی ایک بڑی تعداد کو جسمانی نقائص اور عضوی تعطل میں مبتلا کر کے اس ہیبت ناک اور تباہ کن لڑائی نے منجملہ دوسرے طریقہ ہائے علاج کے اس جدید طریقہ علاج کا دروازہ بھی کھول دیا ہے۔ اگرچہ یہ طریقہ علاج جس کے کیمیاوی اصول یہ ہیں کہ مریض کی توجہ کو دوسری طرف لگا کر اسے اپنے مرض کو بھولنے کا موقع دیا جائے اور اس کے مخصوص زخم رسیدہ یا غیر رسیدہ اعضا کو ملکی ورزشوں میں مصروف کر کے کارآمد بنا دیا جائے، نظریاتی اعتبار سے کوئی نئی چیز نہیں ہے تاہم اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ جدید تحقیقاتی سائنس نے اس کو منظم اور باقاعدہ بنیادوں پر قائم کر دیا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس طریقہ علاج کا پہلا جزو مریض کی نفسیاتی یا دماغی حالت کی اصلاح چاہتا ہے۔ مگر یہ کوئی نئی بات نہیں ہے۔ مرض خواہ کچھ بھی ہو ہر طبیب کا پہلا فرض یہی ہوتا ہے کہ مریض کے دماغ پر اثر ڈالے اور اسے نفسیاتی اعتبار سے اس لائق بنا دے کہ وہ مرضیاتی حالات کے اندفاع کے لیے خود بھی اندرونی طور پر تیار ہو جائے۔ اس کے بعد علاج کا دوسرا جزو یہ ہوتا ہے کہ مرض کی ظاہری علامتوں اور ان کے اسباب کو دور کرنے اور بیمار اعضا کی ضرر رسیدہ حالت اور ناقص افعال کو دور کرنے کی معالجاتی کوشش کی جائے۔

"اوکیوپیشنل تھراپی" کا اصول اور طریق کار بھی یہی ہے لیکن ان دو الفاظ کے پیچھے سائنٹفک ریسرچ اور بے لوث جذبۂ خدمت اور اطبا کی معالجاتی کوششوں کا ایک بے نظیر افسانہ موجود ہے۔ اور ان کوششوں کا انعام اب انھیں اس شکل میں مل رہا ہے کہ مریضوں کو جلد تر صحت مل جاتی ہے اور وہ مکمل تن درستی اس طرح حاصل کر لیتے ہیں کہ تکلیف مرض کا زیادہ بار ان کے دماغ پر نہیں پڑتا اور وہ عصبی تناؤ کے شکار نہیں ہوتے۔ یورپ والے خیال کر رہے ہیں کہ ماہرانہ طبی خدمت کا ایک نیا پیشہ حلقۂ اطبا کے ہاتھ آگیا ہے۔

"علاج بذریعہ اشغال" کا بنیادی مقصد یہی ہے کہ مریض کی مدد کی جائے تاکہ وہ خود ہی اپنے آپ کو اچھا کر لے۔ اس میں سب سے زیادہ اہمیت لفظ "خود" کو حاصل ہے۔ اس کو سمجھنے کے لیے بہتر یہ ہے کہ ایک مثالی مریض اور اس کے علاج پر غور کیا جائے۔ مثلاً میں ایک مریض آتا ہے جس کے بازو پر ایک شدید زخم ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بازو کی ہڈی بھی بری طرح ٹوٹ گئی ہے۔ اس "فریکچر" یعنی شکستہ ہڈی کا علاج اس طرح کیا جائے گا کہ اس پر کھپچیاں باندھ دی جائیں گی بلکہ زیادہ تر امکان اس کا ہے کہ پورے زخمی بازو کو پلاسٹر آف پیرس کے اندر بٹھا دیا جائے گا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ مریض کا ہاتھ ذرا بھی حرکت نہیں کر سکے گا۔

اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ ہر وہ شخص جو کسی شدید مرض میں مبتلا ہو کر اپنے بستر پر چند روز تک بے حس و حرکت پڑا ہو وہ اس کا جواب بآسانی دے سکے گا۔ اس کے تجربہ میں یہ بات ضرور آئی ہوگی کہ جب وہ شفایاب ہو کر بستر سے اٹھنے کی کوشش کرتا ہے تو اس کے اعضا اس کا ساتھ نہیں دیتے۔ اس کے ہاتھ پیر میں تھرتھری سی ہو جاتی ہے، اور اگر وہ جدوجہد کرنے کے بعد خود کو کھڑا ہونے اور چلنے کے لائق بنا لیتا ہے تو دو چار روز تک اس کی چال میں لغزش رہتی ہے۔ اس کے قدم ڈگمگاتے ہیں، وہ لڑکھڑا کر اور جھونکے کھا کر اس طرح لڑھکنے لگتا ہے جیسے کوئی بچہ چلنا سیکھ رہا ہو۔ عام لوگ خیال کرتے ہیں کہ صرف کمزوری اور نقاہت ہی اس صورت حال کا سبب ہوتی ہے۔ مگر یہ طبی حقیقت نہیں ہے۔ اگرچہ کمزوری بھی ایک اہم عنصر کی حیثیت رکھتی ہے، تاہم اس سے اہم تر عنصر یہ ہے کہ مریض نے اعضا کا استعمال ترک کر دیا تھا۔ ہڈی ٹوٹنے کی حالت میں یہ تعطل اور بھی زیادہ نمایاں اور اکثر خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر بازو معطل ہو جائے گا تو ہاتھ کا اگلا حصہ بھی کام کرنے سے معذور ہو جائے گا۔ یعنی پورا ہاتھ بے کار و بے عمل ہو جائے گا۔ اس لیے یہ خطرہ پیدا ہو جاتا ہے کہ مریض یا تو ہاتھ کا استعمال ہی ترک کر دے گا اور اس کے دل میں یہ خوف بیٹھ جائے گا کہ اب اس کا ہاتھ ناقابل استعمال ہو چکا ہے

یا ہوا چاہتا ہے۔ اس خوف زدگی کا جو اثر اعصاب پر ہوتا ہے وہ ظاہر ہے۔ بعض حالات میں تو شفایابی میں بڑی تاخیر ہوتی ہے اور بعض حالات میں ہاتھ حقیقتاً بے کار ہو جاتا ہے۔

یہی وہ منزل ہے جہاں "اکوپیشنل تھراپی" (علاج بذریعہ اشغال) کا طریقہ اپنا افادی کارنامہ پیش کرتا ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ مریض جب صاحب فراش رہتا ہے تو اسی وقت اس کو ایسی ہلکی ورزشیں بتائی جاتی ہیں جو ہاتھ کو سرگرم کار رکھیں۔ مگر یہ ابتدائی ورزشیں حقیقت میں مریض کو ناگوار ہوتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ یہ ورزشیں صرف طبی نوعیت رکھتی ہیں۔ ان میں مریض کی دلچسپی کا کوئی عنصر موجود نہیں ہوتا۔ اس لیے جو اطبا مشاغلی علاج کے ماہر ہوتے ہیں وہ ایسی ورزشیں پیش کرتے ہیں جو خود مریض کے لیے دلچسپ ہوتی ہیں اور جن کو وہ شوق سے انجام دینے کی کوشش کرتا ہے۔

مثلاً مریض کو یہ ترغیب دی جا سکتی ہے کہ وہ اپنی پسند کے مطابق لکڑی سے کوئی ایسی چیز بنائے جس میں ریتی یا کسی خاص اوزار کو استعمال کرنے کی ضرورت ہو۔ مریض ریتی کو اپنے تن درست ہاتھ میں لے گا، اور ضرر رسیدہ یا رحمی ہاتھ کی انگلیوں سے لکڑی کو گرفت میں لائے گا۔ مریض کے لیے ابتدا میں یہ ایک مشکل کام ہوتا ہے۔ لیکن بعد میں وہ ہوشیاری اور احتیاط سے کام لیتا ہے اور مشکلات پر قابو حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر اس مشغلے کو پہلے سے طبی اصول کے مطابق منظم کر لیا جاتا ہے تو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ہر رکاوٹ مریض کے لیے ایک نئی جد وجہد کی راہ کھولتی ہے اور ہر کامیابی اس کو زیادہ ہنرمند ہونے کی ترغیب دیتی ہے۔

اس اثنا میں انگلیوں کے عضلات اور بند پٹھے ورزش سے مستفید ہوتے رہتے ہیں، اور ہاتھ کو ایک کار آمد اور صحت آور حالت میں رہنا پڑتا ہے۔ اس سے دو مفید نتیجے حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے پہلے معنی یہ ہیں کہ جب ضرر رسیدہ بازو سے پلاسٹر الگ کیا جائے گا تو بازو کے تمام عضلات کی حالت بہتر ہوگی۔ دوسرے یہ کہ مریض کا ذہنی ردعمل اس کے لیے زیادہ امید افزا اور ہمت آفریں ہوگا۔ وہ جلد ہی یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ وہ معذور یا بے کار نہیں ہے، وہ مریض بنے رہنے کا خیال ہی ترک کر دیتا ہے اور حقیقت میں اپنی صحت کو ترقی دیتا ہے۔

اوپر جو مثال پیش کی گئی ہے وہ بہت سیدھی سادی ہے۔ مگر اس طرح بہت سے پیچیدہ عضوی امراض کا بھی علاج کیا جاتا ہے۔ بہرحال اس مثال سے "علاج بذریعہ اشغال" کے بنیادی نظریہ پر خاصی روشنی پڑتی ہے۔ اصلی نکتہ یہ ہے کہ جو خاص کام مریض کو دیا جائے وہ اس کے لیے دلچسپ بھی ہو اور اس کے ساتھ اس کی مخصوص ضرر رسیدگی یا زخم وغیرہ سے بھی مناسبت رکھتا ہو جس کے لیے وہ زیر علاج ہے۔ مزید برآں کام بھی کچھ ایسا ہو جس سے اس کی تخلیقی قوت و صلاحیت کو نشوونما حاصل ہو سکے۔

"اکوپیشنل تھراپی" کے اکثر ہسپتالوں میں آپ دیکھیں گے کہ بُننے کے کام اور بنائی کی مختلف اشکال کا سامان زیادہ ہوتا ہے اور اسی کام پر زیادہ زور دیا جاتا ہے چند اقسام کے کرگھے، اور اچھے اور پارچہ بافی کی مشینیں ہر طرف بھی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ لیکن اس کا ایک خاص سبب ہے۔ بہت سی تحقیقات کے بعد یہ بات معلوم کر لی گئی ہے کہ گھریلو صنعتوں میں پارچہ بافی کی جو دستی مشینیں استعمال ہوتی تھیں ان سے مخصوص عضوی بیماریوں کے سلسلے میں طرح طرح کے مفید و مختلف کام لیے جا سکتے ہیں۔ لیکن یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ یہ پورا معالجاتی افسانہ صرف پارچہ بافی ہی پر ختم ہوتا ہے۔ اس طرح کے بہت سے دوسرے کام بھی ہیں جو ضرر رسیدہ اعضا کے لیے صحیح ورزش مہیا کرتے ہیں۔ اس طریقۂ علاج کے ماہر کے لیے یہ ضرور ہے کہ وہ کم از کم دس یا ایک درجن صنعتوں سے اچھی طرح واقف ہو۔

مشرقی جنتری سنہ ۱۹۴۶ء

تیار ہو گئی۔ رنگین و خوش نما ٹائیٹل، اعلیٰ لکھائی، اعلیٰ چھپائی کاغذ سفید چکنا۔ علم نجوم، علم قیافہ، علم خواب، علم فال، علم الید تعبیر نامہ، سنہ ۱۹۴۶ء اجمالی انگیز پیش گوئیاں۔ ہونے والے واقعات، پنجاب و یوپی کی عدالتی تعطیلات، ڈاک خانے کے قواعد و ضوابط، ماہ رمضان المبارک کے فضائل، احکام روزہ، عالم افروز، گزشتہ تین سال اور آئندہ ایک سال کی خبری غرض کہ بیشمار مفید و کارآمد مضامین درج ہیں۔ ضخامت ۷۲ صفحے

قیمت فی حصہ ۶ تمام ریلوے بک اسٹال پر اے۔ ایچ۔ وہیلر اینڈ کمپنی سے خریدیں۔ ایک جنتری کے ٹکٹ بھیج کر ہم سے منگائیے

سنٹرل بکڈپو، جامع مسجد دہلی

تاجران کو ۲۵ فی صدی کمیشن دیا جاتا ہے۔

یہ حیرت انگیز مرہم زخم
کو بھرنے کے بعد
نشان یا داغ دھبہ
باقی نہیں رہنے دیتا

ہر گھر میں ہمدرد مرہم
کی ڈبیا رکھنے کی
ضرورت ہے۔

خواہ کتنی ہی احتیاط کی جائے لیکن ضروری نہیں ہے کہ آپ کو یا آپ کے کسی بچے کو کوئی حادثہ پیش نہ آئے دنیا نام ہی حوادث کا۔ صبح سے شام تک نہ معلوم کتنے پیش آتے ہیں۔ مثلاً گھر کے کام کاج کے وقت خراش آسکتی ہے۔ کوئی حصہ جل سکتا ہے یا چاقو سے کٹ سکتا ہے۔ اسی طرح آپ کا بچہ کھیل کود میں یا اسکول میں گر پڑ سکتا ہے اس کے گھٹنے زخمی ہو سکتے ہیں۔ اس کہنیاں چھل سکتی ہیں۔ یہ حادثے بظاہر معمولی ہیں مگر ان سے غفلت برتنا کسی طرح مناسب نہیں۔ ضرورت ہو کہ ایسے موقعوں فوراً تھوڑا سا ہمدرد مرہم استعمال کر لیا جائے۔

ہمدرد مرہم

کا خاصہ ہے کہ یہ فوراً وہاں کی ساخت میں داخل ہو جاتا ہے اور جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے اور سکون بخشتا ہوا زخم کو جلد سے جلد بھر دیتا ہے اور پھر کوئی نشان یا داغ باقی نہیں رہنے پاتا۔

حیوانی چربیوں سے قطعی پاک —— خالص نباتی تیلوں سے بنا ہوا

ہمدرد (رجسٹرڈ) مرہم

ہمیشہ استعمال کیجیے —— ہر جگہ فروخت ہوتا ہے

معلومات

دوسرے ہی دن زخم بھر جانا

آپریشن کی ترقی کی یہی رفتار رہی اور آپریشن کے بعد مریض محض ایک دو روز میں صحت یاب ہو کر کھڑے ہونے لگے تو وہ دن دور نہیں جب آپ شام کو بازار جاتے وقت اپنے گھر میں یہ کہہ جائیں کہ آج میرا کھانے پر انتظار نہ کرنا، میں ذرا دیر میں آؤں گا۔ کیوں کہ آج میں ہوا خوری کے بعد ہسپتال میں اپریشن کرا کر آؤں گا۔ گویا یوں سمجھیے کہ بڑے سے بڑے اپریشن سے صحت یاب ہو کر اپنے پاؤں سے چل کر آجانا محض دو تین گھنٹے کی بات رہ جائے گی۔

الینوئیس میڈیکل کالج امریکا میں اپریشن کے بعد مریض کو جلد سے جلد صحت یاب کرنے کے سلسلے میں نئے نئے تجربات کیے جا رہے ہیں۔ انھوں نے جگر و دیگر کیمیائی چیزوں سے ایسے ایسے مؤثر مرکب تیار کیے ہیں جن کے استعمال سے مریض بڑے سے بڑے آپریشن کے بعد زیادہ سے زیادہ چھے روز میں صحت یاب ہو کر چلا آتا ہے۔ مثلاً فتق کے مریض اپریشن کے بعد عام طور پر دس روز تک صاحب فراش رہتے ہیں۔ لیکن اب جدید طریقہ علاج نے اس وقفے کو بہت ہی کم کر دیا ہے۔ اتنا کم کہ مریض اٹھ تو اپریشن کے دوسرے ہی روز جاتا ہے مگر بہتر تین چار روز احتیاطاً اور ہسپتال میں رکھا جاتا ہے۔ ایک شخص تو فتق کے اپریشن کے چھ روز بعد اپنی کار خود چلا کر ہسپتال سے گیا۔

ورزش اور غذا کے ساتھ ساتھ اپریشن سے قبل اور اپریشن کے بعد میں کچھ دوائیں بھی دی جاتی ہیں جن کے ذریعہ رفتار صحت تیز سے تیز تر ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلا تجربہ فتق (ہرنیا) کے آپریشن پر ہی کیا گیا تھا۔ اس لیے کہ یہ معیاری اپریشن تسلیم کیا جاتا ہے۔ اب دوسرے اپریشنوں پر بھی رفتہ رفتہ تجربے کیے جائیں گے۔ غالباً اس کے بعد اگلا تجربہ پتے کے اپریشن کا کیا جائے گا۔

سرجری میں یہ پیش قدمی جاپانی جنگی سرگرمیوں کے تحت عمل میں آئی ہے اور اس محکمۂ طبی و سرجری کو پانچ ڈاکٹر، روبرٹ کیٹن۔ ایچ۔ ایچ میچل، ڈبلیو ایچ کول۔ این۔ او۔ کولوڈے۔ اور مسٹر این گلک مین مل چلا رہے ہیں اور یہ تجربات بھی ان ہی پانچوں اشخاص کی ذاتی نگرانی میں ہو رہے ہیں۔

ان ڈاکٹروں نے عام اپریشنوں کے بعد مریضوں کو زیر مطالعہ رکھا۔ انھوں نے دیکھا کہ ایسے محذور جن سے بے ہوش کر کے مریض پر اپریشن کیا جاتا ہے مریض کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ مثلاً ان کے جگر کا فعل خراب ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس مقامی طور پر سن کرنے والی دوائی جو اس قسم کے خراب اثرات کا کوئی خطرہ نہیں۔ چنانچہ نقصان رساں محذرات سے بھی یہ ڈاکٹر پرہیز کرتے ہیں۔

اپریشن سے قبل ہرنیا کے مریض کو پہلے تو یہ ہلکی ہلکی ورزشیں کچھ دن تک کراتے ہیں اچھی غذا کا بھی باقاعدہ اہتمام کرتے ہیں اور جب اپریشن ہو جاتا ہے تو اس کے دوسرے روز جب کہ بیمار اس قابل بھی نہیں ہوتے کہ کچھ کھا سکیں یہ اپنے مریضوں کو کسی نہ کسی طریق سے غذا دیتے ہیں۔ بعض کے نلی کے ذریعہ معدے میں غذا پہنچاتے ہیں اور بعض کے انجکشن کے ذریعہ

یہ مریض ابھی صاحب فراش ہی ہوتے ہیں کہ ہلکی ورزشوں کا کورس ان سے کرایا جاتا ہے۔ ہاتھوں میں وزن دے کر لیٹے لیٹے ان سے اٹھوایا جاتا ہے۔ دوسرے روز وہ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ انھیں سیڑھیوں پر چڑھنے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔ البتہ یہ ہدایت دیدی جاتی ہے کہ وہ کوئی ایسی حرکت نہ کریں جس سے جھٹکا آجائے۔ اطمینان و سہولت سے چڑھنے کی کوشش کریں۔ اس کے نتیجہ میں ایک مریض ہی نہیں بگڑا۔ جسمانی معائنہ کے بعد یہی معلوم ہوا کہ مریض نے کافی ترقی کی ہے۔ اس علاج میں غذا کو بڑی اہمیت حاصل ہے لیکن دوا اور ورزش بھی کم اہم ثابت نہیں ہو رہی ہیں۔

سانپ کے کاٹے کا تیر بہدف علاج

کرنل سر۔ ایس۔ ایس سوکھے نے جو ہافکن انسٹی ٹیوٹ بمبئی کے ڈائرکٹر ہیں ایک سیرم تیار کیا ہے جو ہندستان کے زہریلے سے زہریلے سانپ کے کاٹے کے اثر کو بھی زائل کر دیتا ہے اور اس کی وجہ سے مریض موت کے پنجے سے بھی بچ جاتا ہے۔

سب سے بڑی خصوصیت جو اس سیرم کی بتائی جاتی ہے یہ ہے کہ اگر اسے خنکی اور ٹھنڈک میں رکھا

جائے تو اس میں سانپ کے اثر کو زائل کرنے کی قوت دس سال تک باقی رہتی ہے۔ اس لیے اس ملک میں جہاں سالانہ بیس ہزار محض سانپ کے کاٹے کا شکار ہوتے ہیں اس سیرم کو ہر جگہ تیار رکھا جا سکتا ہے۔ یہ سیرم ان گھوڑوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ جنھیں پہلے سانپ کے زہر کے اثرات سے بالکل مامون کر دیا جاتا ہے۔

"تپ دق کے کامیاب ترین علاج کی دریافت"
سٹیلین کی ایجاد

کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ایک اعلان میں بتایا گیا ہے کہ آئندہ سے دق کے مریضوں کو مایوس علاج ہونے کی نوبت کبھی نہیں آئے گی۔ سٹیلین نامی ایک نئی دوا جو دق کے جراثیم کے لیے مہلک ترین ثابت ہوئی ہے۔ زیر تجربہ ہے۔ یہ دوا اپنے اثرات کے اعتبار سے اتنی موثر ثابت ہوگی جتنی پنسلین ہے بس فرق یہ ہوگا کہ پنسلین دق کے مریضوں میں موثر ثابت نہیں ہوئی اور سٹیلین دق کے جراثیم کے لیے غایت درجہ مہلک ہے۔

ڈاکٹر انتھونی سے جو یونی ورسٹی میں علم جراثیم کے پروفیسر ہیں، اس دوا کا اعلان کرتے ہوئے بتایا کہ میں اور میرے رفیق ریسرچ اسسٹنٹ مسٹر گریری جبکین اس دوا پر سات سال سے کام کر رہے ہیں۔ ابھی تک ہمارے تجربات محض امتحانی نلیوں ہی تک محدود تھے لیکن اب دوسرے حیوانات اور انسانوں پر بھی ہوں گے۔ جہاں تک امتحانی نلی کا تعلق ہے یہ دوا دق کے جراثیم کے لیے مہلک ترین ثابت ہوئی ہے۔

پروفیسر موصوف نے مزید بتایا کہ یہ جرثومہ انسانی علم میں تو بہت پہلے آ چکا تھا، لیکن چونکہ اس پر مزید ریسرچ نہیں کی گئی تھی، اس لیے بہت کم لوگوں کو اس کے وجود کا علم تھا۔ ابھی چند سال سے ہم نے اس میں کام کرنا شروع کیا ہے۔ امید ہے کہ ایک ماہ کے اندر اندر ہم اس کے اثرات کا مطالعہ خرگوشوں پر ہوں وجیرہ پر کریں گے اور مطلوبہ نتائج برآمد ہوتے ہی اس کا تجربہ انسانوں پر شروع کر دیں گے۔ غالباً انجکشن ہی کے ذریعہ اس دوا کو بھی استعمال کیا جائے گا۔

ڈاکٹر انتھونی نے یہ بھی کہا کہ سٹیلین کو دق کی مخصوص دوا نہیں سمجھنی چاہیے۔ یہ تو پنسلین کی طرح جراثیم کش ہے ان کی پیدائش کو روکتی ہے، اور بڑھنے نہیں دیتی۔ اس دوا کے بڑے پیمانہ پر بنانے کا مسئلہ بھی غالباً اتنا ہی مشکل ثابت ہوگا جتنا آج پنسلین کا ہے۔

ہمدرد صحت:- ہمیں ابھی پنسلین کی کامیابیوں کے اعلانات سے تشفی نہیں ملی تھی کہ اس کا ایک اور رقیب میدان میں اترا چاہتا ہے۔ اشتہار بازی کو اہل امریکا نے کمال ترقی تک پہنچا دیا ہے۔ پہلے پنسلین کے سلسلے میں وہ وہ معجزے شائع فرمائے کہ ہمارے ڈاکٹروں نے اسے ہر مرض کی دوا سمجھ کر جز جان بنا لیا لیکن بدقسمتی سے یہ دوا بڑے پیمانہ پر نہ بن سکی۔ اس کے علاوہ جلد ہی اس کے خراب اثرات بھی ظاہر ہونے لگے۔ بعض امراض اس کے استعمال سے پہلے سے بھی زیادہ بگڑ گئے۔ امریکی دوا سازوں نے جب دیکھا تو پنسلین کے اشتہارات کا زور کچھ کم کر دیا۔ اب اسی نام کے ہم وزن کچھ اور دوسری دوائیں مارکیٹ میں لانے کی تیاریاں شروع کر دیں۔ ذرا غور فرمائیے سٹیلین ابھی امتحانی نلی ہی میں تھی اور فقط اتنا دریافت کیا جا سکا تھا کہ وہ دق کے جراثیم کے لیے مہلک ہے کہ ان لوگوں نے اسے ابھی سے آسمان پر چڑھانا شروع کر دیا۔ ابھی نہ تو جانوروں پر اس کے اثرات کا تجربہ کیا گیا اور نہ انسانوں پر۔ کیا معلوم دق کے جراثیم کو فنا کرنے کی خصوصیت کے ساتھ وہ انسان کو بھی فنا نہیں تو رفتہ رفتہ فنا کر دینے کی خصوصیت رکھتی ہو مگر چونکہ ان دوا ساز ملکوں کو تو اپنی دواؤں کے لیے منڈیاں اور مارکیٹ پہلے ہی سے بنانے پڑتے ہیں، اس لیے اشتہار کا کام دوا کے عالم وقوع میں آنے سے بہت پہلے ہی شروع کر دیا گیا ہے۔

کیلی فورنیا یونی ورسٹی کے اس دوا سے متعلق اعلان کو امریکا کے وسل انجینیر کیلی فورنیا ٹائمز نے اپنی ۱۴ ستمبر سنہ ۱۹۴۵ء کی اشاعت میں چھاپا تھا اور اسے چھپے ہوئے ابھی دو روز بھی نہیں ہوئے تھے کہ اسی اخبار کی ۱۶ ستمبر والی اشاعت میں دق کی اس مفروضہ دوا کے متعلق ایک تنبیہی نوٹ شائع ہوا جس کا خلاصہ ناظرین ہمدرد صحت کے لیے دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

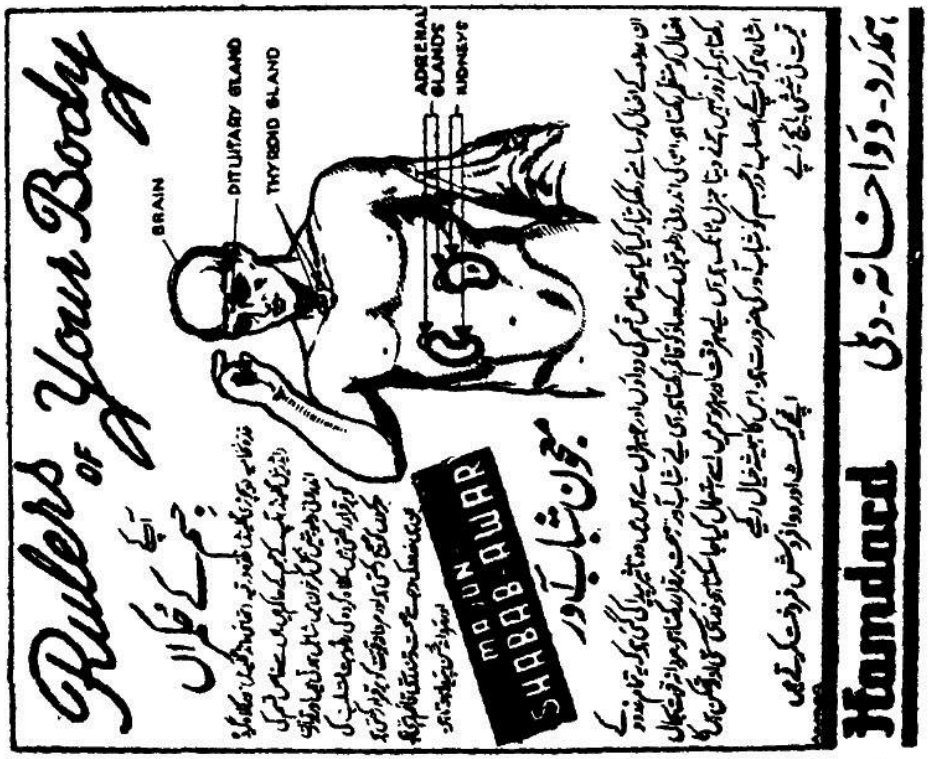
"سٹیلین کے متعلق کیلی فورنیا یونی ورسٹی امریکا سے جو یہ اعلان کیا گیا تھا کہ یہ دق کے جراثیم کے لیے امتحانی نلیوں میں مہلک ثابت ہوا ہے اور انسان کو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا اس سے موجودہ مرحلہ تحقیق پر یہ نتیجہ نکالنا کسی طرح صحیح نہیں ہوگا کہ یہ دوا تپ دق کا علاج ہے۔

"کاخ نے ٹبرکیولین نکالی اور اسے یقین تھا کہ یہ تپ دق کی یقینی دوا ہے لیکن زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ تجربہ نے اسے اس

موذی مرض کے علاج میں قطعی ناکام ثابت کیا۔ ہر سال مرض دق کے لیے کسی نہ کسی نئی دوا کا اعلان ہوتا ہے لیکن افسوس کہ ان میں سے ایک بھی کامیاب ثابت نہ ہوئی ہوسکتا ہے کہ کسی نہ کسی دن ان مسلسل تجربات کے نتیجے میں کوئی موثر دوا کامیاب دوا بھی ہاتھ آ جائے۔ لیکن یہ کسی طرح صحیح نہیں ہے کہ ایک دوا ابھی امتحانی نلی ہی میں ہو نہ جانوروں پر آزمائی گئی ہو اور نہ انسانوں پر اس کی متعلق کامیابیوں کے ہوائی قلعے تعمیر کر دیے جائیں۔ اس لیے ابھی سبٹلین کے متعلق کسی قسم کا نتیجہ نکالنا قبل از وقت ہوگا۔

"اب تک اس قسم کے اعلانات دق کے مریضوں میں غلط امیدیں پیدا کرنے کا باعث ہوئے ہیں۔ بعض مریضوں نے تو اس قسم کے خوش آیند اعلانات کو پڑھ پڑھ کر دوسرے علاج اس امید میں چھوڑ دیے کہ بس اب اس نئی دوا کو استعمال کریں گے جو اس قدر مؤثرہ کامیاب ثابت ہوئی ہے۔ نتیجہ اس کا ظاہر ہے کہ ان کے کیس بگڑ گئے اور نہایت خوفناک نتائج برآمد ہوئے امید ہے کہ سبٹلین کے متعلق جو اعلان ۴ ستمبر سنہ ۴۵ کے ٹائمز میں ہوا ہے وہ یہ اثرات نہیں پیدا کرے گا۔"

ملاحظہ فرمایا آپ نے خود بوسن انجینیر کیلی فورنیا ٹائمز کے ادارہ کو سبٹلین کے شائع شدہ اعلان کے متعلق اس سلسلہ میں ایک تنبیہی نوٹ لکھنے کی ضرورت پڑی! (ہمدرد صحت)



بڑی استانی جی سے کل میں نے سنا ہو وہ کہتی تھیں حقیقت یہ ہے کہ ہندستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں چھپی ہیں ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت دلچسپ عزیز اور مقبول عام **فینسی کشیدہ کاری** ہے۔ کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول بوٹے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان موجود ہے اس کو چھ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔ حصہ اول میں کرتے اوڑھنی، رومال، قمیص، جمپر، شلوار وغیرہ کے ۲۷ نمونے۔ حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار، قمیص، جمپر وغیرہ ۴۷ نئے ڈیزائن۔ حصہ سوم میں میز پوش، رومال، چادر کے کونے وغیرہ کے ۳۶ نمونے۔ حصہ چہارم میں ۵۱ نمونے حصہ پنجم میں کروشیا کا کام ۲۱ نمونے۔ حصہ ششم میں کٹ ورک یعنی کٹاؤ کا کام۔ اس کے علاوہ مونیوں اور سلمہ ستارے کے کام کے ۲۵ نمونے ہیں تو بھائیں نے ایک جلد بھائی جان سے منگوائی ہو۔ میرے خیال میں تو واقعی ایسی کتاب آج تک نہیں چھپی۔ کسی سہیلی کو کوئی تحفہ بھیجنا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا۔ قیمت فی جلد تین روپے۔ علاوہ محصول — **مشہور بک ایجنسی کوچہ تارا چند، دہلی**

ہندستان میں آبپاشی اور برقابی کی ترقی

آب پاشی کا مرکزی بورڈ

آب پاشی کی متحدہ اسکیموں کی اہمیت

صوبہ متحدہ کی شاردا اسکیم

ہندستان کا آب پاشی کا نظام دنیا بھر میں سب سے زیادہ عظیم الشان ہے۔ پنجاب اور سندھ کی آب پاشی کی اسکیموں کو زبردست کامیابی حاصل ہو چکی ہے لیکن اب تک آب پاشی کی ترقی کے لیے جو کچھ کیا گیا ہے وہ ملک کی وسعت کے لحاظ سے بہت تھوڑا ہے اور اس سلسلے میں ہنوز بہت کچھ کرنا باقی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعد جنگ کی تعمیر جدید اسکیموں کے تحت اب پاشی کی طرف بھی خاص توجہ کی جا رہی ہے۔

آب پاشی کی ترقی میں آب پاشی کے مرکزی بورڈ نے نہایت اہم حصہ لیا ہے۔ وہ ۱۹۲۷ء میں "چیف انجینیروں کے بورڈ" کے نام سے قائم ہوا تھا۔ ۱۹۳۱ء سے یہ بورڈ صوبوں اور تحقیقاتی مرکزوں کے درمیان گہرا تعلق قائم رکھنے کا فرض انجام دے رہا ہے۔ اس کے کتب خانہ میں ہندستان اور بیرون ممالک کی آب پاشی کے متعلق جدید ترین لٹریچر کا کافی ذخیرہ موجود ہے جس سے سارے ملک کے آب پاشی کے افسر کافی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس نے ایک شعبۂ اطلاعات بھی قائم رکھا ہے جو بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ آب پاشی کے محکمہ کے علاوہ دوسرے محکمے بھی اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

اب اس بورڈ میں توسیع کر دی گئی ہے، چنانچہ اس کے اراکین میں برقابی کے محکموں کے چیف انجنیر اور حکومت ہند کے چیف انجینیر (جو ہندستان کے آبی اسکیموں کے مسائل کو طے کرتے ہیں) بھی شامل کر لیے گئے ہیں۔ اس طرح یہ بورڈ بعد جنگ کی تعمیر جدید زیادہ موثر طریقہ سے کر سکے گا۔

اس بورڈ کے سولہویں اجلاس میں مسٹر الیف ایچ ہچنسن صدر بورڈ نے اپنی تقریر میں اس امر پر زور دیا کہ آب پاشی اور برقابی کی اسکیموں کی اہمیت کا اندازہ بھی نہیں دیکھنا چاہیے کہ ان سے آمدنی میں براہ راست کس قدر اضافہ ہوا۔ بلکہ ان زبردست بالواسطہ فوائد کو بھی ملحوظ رکھنا چاہیے جو قوم، مقامی اداروں، صوبائی حکومتوں اور مرکزی حکومت کو حاصل ہو سکتے ہیں۔ انھوں نے مزید کہا کہ آب پاشی کی ترقی کے لیے الگ الگ اسکیمیں بنانے کی بجائے متحدہ طور پر اسکیمیں تیار کرنا زیادہ کارآمد ہوگا۔

بورڈ کے اجلاس میں آب پاشی کی موجودہ اور مجوزہ اسکیموں پر غور کیا گیا، اور اس مسئلے پر بھی بحث ہوئی کہ ہندستان کے بعض بڑے بڑے دریاؤں سے فوائد حاصل کرنے کے لیے کئی مقصدوں کی اسکیمیں بنائی جائیں۔

اڑیسہ کے دریاؤں کی ترقی اس بورڈ کے تحت ملک کے مختلف صوبوں میں کام ہو رہا ہے، جس میں اڑیسہ کو نمایاں اہمیت حاصل ہے، جہاں سیلاب، خشک سالی قحط اور بیماریوں کی وجہ سے لوگوں پر سخت مصیبتیں نازل ہوتی رہتی ہیں۔ سال بھر ایک فصل پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اس صوبہ کی آمدنی نہایت قلیل ہے اور یہ اپنے مصارف پورے نہیں کر سکتا اس لیے اسے مرکزی حکومت کی طرف سے چالیس لاکھ روپیہ سالانہ کی امداد ملتی ہے۔ لیکن اس کے قدرتی وسائل ایسے ہیں کہ اگر انھیں ترقی دی جائے تو اس کی خوش حالی میں زبردست اضافہ ہو سکتا ہے۔ اڑیسہ میں کوئلہ، لوہا، کروم، کرینائٹ، باکسائٹ، چونا، ابرق اور بانس پایا جاتا ہے۔ اور اس کی سب سے بڑی دولت پانی ہے۔ اڑیسہ نے ڈیلٹا میں سے (جس تقریباً ۸ ہزار مربع میل کا رقبہ شامل ہے) مہاندی اور بیتارانی دریاؤں کی معاون ندیاں گزرتی ہیں۔ دو دریا، "براہمنی" اور "سوبرنریکھا" جو نسبتاً کم اہمیت رکھتے ہیں، ڈیلٹا کے اوپر کے تقریباً ۶۹ ہزار مربع میل کے رقبے میں سے

گزرتے ہیں۔ مہاندی سب سے بڑا دریا ہے جو ۵۱ ہزار مربع میل کے رقبے میں سے گزرتا ہے۔

اڑیسہ کے دریاؤں کو ترقی دینے سے اڑیسہ کے علاوہ اڑیسہ کی ریاستوں اور صوبہ متوسط کو بھی زبردست فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ لیکن اڑیسہ تنہا آب پاشی کی کسی وسیع اسکیم پر عمل درآمد نہیں کر سکتا۔ اس لیے وہاں متحدہ اسکیمیں نافذ کرنے کی کوشش کی جارہی ہے۔ چناں چہ حالیہ کٹک کانفرنس میں جس میں مرکزی حکومت اڑیسہ اور صوبہ متوسط اور مشرقی ریاستوں کی حکومتوں کے نمائندے شامل تھے، اڑیسہ کے دریاؤں کو ترقی دینے کے امکانات پر بحث مباحثہ کیا گیا اور سیلاب اور جہازرانی، بجلی کی طاقت حاصل کرنے اور زمین کو محفوظ رکھنے کے مسائل پر غور کیا گیا۔ سب سے اہم مسئلہ یہ تھا کہ مہاندی کو ترقی دینے کے لیے کئی مقاصد کی متحدہ اسکیم بنائی جائے۔

اب اس سلسلے میں حکومت کی طرف سے مرکزی آبی راستوں آب پاشی اور جہازرانی کا ایک کمیشن اڑیسہ بھیجا جارہا ہے، جس کے صدر آب پاشی کے مشہور انجینیر رائے بہادر کھوسلہ ہیں۔ یہ کمیشن مہانندی کو ترقی دینے کی اسکیم کے متعلق ابتدائی تحقیقات کرے گا اور متعلقہ صوبے اور ریاستیں اس کام میں اس کا ہاتھ بٹائیں گی۔

شاردا اسکیم آب پاشی کی ترقی کے سلسلے میں صوبہ متحدہ کی شاردا اسکیم بھی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ شاردا نہروں کی تعمیر ۱۹۲۰ء میں شروع ہوئی اور ۱۹۲۸ء میں انھیں آب پاشی کے لیے کھول دیا گیا۔ ابتدا میں اس اسکیم سے ۱۳۵۰۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب کیا جاتا تھا مگر ۱۹۴۱ء میں اس میں توسیع کر دی گئی جس کی وجہ سے مزید ۱۲۵۰۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب ہونے لگا "زیادہ خوراک پیدا کرو" کی مہم کے تحت اس اسکیم کو اور وسعت دی جارہی ہے اور توقع ہے کہ اب مزید ۲۴۰۰۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب ہوا کرے گا۔

دریائے شاردا سے بجلی کی طاقت بھی پیدا کی جارہی ہے۔ نئی تجویز کے مطابق تین اسپیٹ لگائے جائیں گے جن میں سے ہر ایک ۱۳۸۰۰ کلوواٹ بجلی کی طاقت پیدا کرے گا۔ شاردا نہروں کی برقابی اسکیم، ہنر گنگا کی برقابی کی قوت۔ اہنر ار کلوواٹ تک مدد دینے کے علاوہ صوبہ متحدہ کے سولہ ضلعوں میں سے ہر ایک، ۳۰ ہزار کلوواٹ تک بجلی کی طاقت مہیا کرے گی۔

ٹیوب ویل کے ذریعہ ۲ لاکھ ایکڑ کی سیرابی جن علاقوں میں نہروں کے ذریعہ آب پاشی کی سہولت میسر نہیں ہے، وہاں ٹیوب ویل نہایت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ صوبہ متحدہ میں ٹیوب ویل کا جو نظام قائم کیا گیا ہے اس کی وجہ سے اہم کامیابی ہوئی ہے۔ وہاں ٹیوب ویل لگانے کی اسکیم ۱۹۳۰ء میں شروع ہوئی اور اس سلسلے میں فی الفور تحقیقات شروع کر دی گئی۔ پہلے سال ۹ ٹیوب ویل لگائے گئے اور ان کی تعداد میں برابر اضافہ ہوتا رہا۔ اس وقت ۱۷۸۵ ٹیوب ویل کام شروع کر چکے ہیں۔ حکومت نے مزید ۱۰۰ ٹیوب ویل کی منظوری دی ہے۔ ان کی تکمیل کے بعد ان کنووں کی تعداد ۲۵۵۰ ہو جائے گی۔ ایک ٹیوب ویل کے ذریعہ تقریباً ۱/۴ مربع میل کا رقبہ سیراب ہوتا ہے۔ لہٰذا مذکورہ تعداد کے ذریعہ تقریباً ۲ لاکھ ایکڑ زمین سیراب ہو سکے گی۔ اصل اسکیم کے تحت ۷۰۵۰ ٹیوب ویل لگائے جانے تھے مگر اب اس تعداد میں کافی اضافہ ہو چکا ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ سال رواں میں پہلے کے بہ نسبت ۱۷ فی صدی زیادہ مالیہ وصول ہوگا جو اصل تخمینے کے مقابلہ میں ۷ فی صدی زیادہ ہے۔

ہمدرد صحت کے پرانے فائل

"ہمدرد صحت" کے مستقل خریداروں سے یہ گذارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پرانے فائل ہمیں واپس کر دیں۔ اس لیے نامناسب ہے کہ شائقین ہمدرد صحت پرانے پرچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں۔ بعض خریدار پرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں۔ ایسے ہی حضرات سے ہماری گذارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پرانے فائل اچھی حالت میں اُن کے پاس موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے۔

ایک سال کے پرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے۔ قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں۔ ناظم ہمدرد صحت، ہمدرد ڈاک خانہ دہلی

روشنی کس طرح آنکھوں کو متاثر کرتی ہے؟

روشنی کے بغیر بصارت ناممکن تھی۔ بینائی یعنی دیکھنے کا عمل منحصر ہے، اس بات پر کہ روشنی کسی چیز سے منتقل یا منعکس ہو کر اور آنکھ کے شفاف حصوں سے گذر کر پردۂ شبکی تک پہنچ جائے لیکن اس وقت سے جب کہ قدرت نے انسانی آنکھ کو وضع کیا روشنی کی وہ مقدار اور نوعیت جس سے آنکھوں کو واسطہ پڑتا ہے ہمیشہ بدلتی رہی ہے۔ دن کو آفتاب تو ہمیشہ سے موجود تھا مگر غور کیجیے کہ ٹمٹماتے ہوئے مٹی کے چراغ سے لے کر ایک ہزار یا ایک لاکھ موم بتیوں کی طاقت والے برقی لیمپوں کے درمیان روشنی نے ارتقاء اور تبدیلی کی کتنی منزلیں طے کی ہیں۔ انسان نے بجلی کی روشنی ایجاد کر کے اور اسے ترقی دے کر اپنے گھروں کو اور اپنے کاروبار کی عمارتوں کو روشن سے روشن تر بنا دیا ہے۔ اس کے متعلق یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ تیس سال پہلے کے مقابلہ میں عام گھروں کی روشنی کا اوسط تقریباً ۲۲ گنا بڑھ گیا ہے۔ جدید مکانوں میں تیز روشنیوں کا مقابلہ کرنے کے علاوہ ہماری آنکھوں کو بہت سی بیرونی روشنیوں مثلاً دکانوں کی کھڑکیوں کی چمک دمک، موٹر کاروں کے تیز لیمپوں اور رہنمائی کرنے والے نشانات کی شعاعوں کو بھی دیکھنا پڑتا ہے۔ ان کے علاوہ اگر آپ سفید دیواروں کی اور چمکتے ہوئے شیشوں اور آئینوں کی اور دوسری چیزوں سطحوں کو بھی اس فہرست میں داخل کریں تو ظاہر ہے کہ یہ سلسلہ بہت طویل ہو جائے گا۔ اور آنکھوں کو چکا چوند کرنے والی بہت سی چیزیں آپ کے ذہن میں آجائیں گی۔

روشنی کے ماہر انجینیروں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ روشنی کی "ہدایت کاری" یعنی اس کے رُخ اور اس کی شدت کو ضرورت کے مطابق معین کر لینا آنکھوں کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ لیکن اکثر یہی دیکھا جاتا ہے کہ گھروں میں یا اسکولوں میں یا دفتروں میں یا کارخانوں میں روشنیاں اس طرح منظم اور معین نہیں کی جاتیں عام طور پر لوگ روشنی کے "قوانین" کو برتتے بھی نہیں۔ مثلاً کرسیوں کا رخ کھڑکی کی طرف کر لیا جاتا ہے۔ پڑھنے کے وقت روشنی آنکھوں کے سامنے رکھ کر مطالعہ کیا جاتا ہے اور لیمپوں کا برقی قمقموں کے متعلقات بھی صحیح قاعدے کے مطابق معین نہیں کیے جاتے۔

یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اگر کسی کمرے میں کافی روشنی موجود ہے تو اس کے ساتھ ساتھ وہ چیز بھی ہو سکتی ہے جسے تیز چمک کہتے ہیں اور جو بینائی کے لیے سخت مضرت رساں ہے۔ روشنی کا قانون یہ ہے کہ یہ چمکتی ہوئی سطح سے نور کی شعاعیں منعکس ہو کر آنکھوں کے اندر داخل ہوتی ہیں۔ بہت سے ایسے لوگ کارخانوں میں کام کرتے ہوں جہاں چمک دار پالش کی ہوئی سطحوں پر ان کو اپنی آنکھیں جمائے رکھنی پڑتی ہیں اور بہت سے زاویوں سے ان سطحوں پر شعاعیں پڑتی اور منعکس ہوتی رہتی ہیں۔ یہ حالات یقیناً بصارت کے لیے اچھے نہیں کہے جا سکتے

قدرت نے آنکھوں کے لیے پلکیں اور بھویں اس لیے مہیا کی ہیں کہ ان کو تیز اور غیر معمولی روشنی سے محفوظ رکھیں۔ پردۂ شبکی میں روشنی کی جو مقدار داخل ہوتی ہے اس کو حسب ضرورت کنٹرول کرنے کے لیے آنکھوں کی پتلیاں بھی سکڑتی اور پھیلتی رہتی ہیں۔ پلکوں کی حرکت دینے اور آنکھیں جھپکانے سے بھی ہم حد سے تجاوز روشنی کو آنکھوں کو داخل ہونے سے روکتے ہیں۔ مگر اس عمل میں کوشش کا عنصر بھی موجود ہوتا اور آنکھوں کے عضلات میں تھکان پیدا ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ اپنے بازو کو تھوڑی دیر تک کسی غیر معمولی پوزیشن میں رکھے رہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ جدید زندگی و معاشرت ہمیں ایسے جسمانی، دماغی اور اعصابی خطروں میں ڈالتی رہتی ہے جن سے ہمارے آباؤ اجداد قطعاً ناواقف تھے۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ان حالات کی تلافی کے لیے وہ سب کچھ کریں جو ہم کر سکتے ہیں۔ ہمارے لیے یہ ضرور ہے کہ ہم اپنے ماحول اور گرد و پیش کے نور آفریں ذرائع کا مطالعہ کریں اور جس مخرج سے روشنی ہم تک آتی ہے یا رک رک کر آتی ہے، ہلکی ہے یا شدت رکھتی ہے۔ یہ تمام چیزیں آنکھوں پر براہِ راست مگر مختلف اثر ڈالتی ہیں اور آرام و تکلیف کا معیار قائم کرتی ہیں۔ ان کی حقیقت کو جاننے کے بعد ہم اپنی بینائی کو محفوظ رکھنے اور بہتر بنانے کے لیے جوابی تدبیریں بھی اختیار کر سکتے ہیں۔

صنعتوں کے محدب شیشوں کے استعمال سے پہلے بھی آفتاب برف، ریگستان اور سمندر کی چکا چوند لگانے والی چمک سے آنکھوں کو محفوظ کرنے کے لیے زمانۂ قدیم میں لوگوں کو رنگین اور شفاف چیزوں کی ضرورت پڑتی تھی۔ قطب شمالی کے علاقوں میں رہنے والی اسکیمو قوم ایک خاص قسم کا شگاف دار چوگوشیہ چشمہ بناتی تھی تاکہ

اپنی آنکھوں کو برفانی سطحوں کی تیز اور خیرہ کن چمک سے بچائیے

اب سے بہت دن پہلے لوگوں کو یہ بات معلوم ہو چکی تھی کہ اگر حد سے بڑھی ہوئی تیز و شدید روشنی سے آنکھوں کو نہ بچایا جائے تو آنکھیں دکھنے لگتی ہیں، متورم ہو جاتی ہیں اور ان کی بینائی کو شدید نقصان پہنچتا ہے جو کبھی کبھی بصارت سے محرومی کا بھی باعث ہو جاتا ہے۔

اس میں شک نہیں کہ عافیت کے ساتھ پڑھنے اور کام کرنے کے لیے کافی مقدار میں روشنی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اس مقدار کے حصول میں ہماری آنکھوں کو غیر ضروری "چمک" کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے اور آنکھیں ہمیشہ یہ محسوس کرتی ہیں کہ کوئی پھیلی ہوئی روشنی پورے کمرے پر حاوی ہے۔ ایسی حالت میں حصولِ عافیت کا ایک طریقہ یہ ہے کہ بہت ہلکے رنگ کے شیشوں والی عینک لگا کر چمک کو آنکھ تک پہنچنے سے روک دیا جائے۔ دوسرا یہ کہ روشنی کا رخ اس طرح پھیر دیا جائے کہ وہ مطالعہ یا کام کی چیز پر تو پڑتی رہے مگر اس کی چمکیلی شعاعیں براہ راست آنکھوں تک نہ آئیں۔ اس سے ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ آنکھوں کے اعصابی نظام کو صدمہ نہیں پہنچتا۔

اگر آپ کسی ماہر چشم طبیب کے تجویز کردہ نسخہ کے مطابق عینک استعمال کرتے ہیں تو آپ کا طبیب آپ کی ضرورت کے مطابق شیشوں کا رنگ بھی بتا دے گا بعض مرتبہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جاذب محدب شیشے جو بہت ہلکے کیمیائی رنگ کے ہوتے ہیں، بینائی کو بہتر بنا دیتے ہیں اور سفید شیشوں سے زیادہ آرام دہ بھی ہوتے ہیں۔ لیکن ہر حالت میں آپ کو بہترین قسم کے جاذب شیشے استعمال کرنے چاہییں معمولی اور ادنیٰ درجہ کے شیشے آنکھوں کو شدید صدمہ اور بینائی کو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتے ہیں۔ اور کبھی کبھی بصارت میں نقص پیدا کر کے حادثات کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔ آنکھ ایک نازک ترین قدرتی آلہ ہے۔ اس کا تحفظ بے حد ضروری ہے۔ اور کوشش ہمیشہ یہی ہونی چاہیے کہ اس کی صفائی رکھ کر ہم زیادہ سے زیادہ اسے تن درست رکھ سکیں۔ اور عینک کے استعمال کی نوبت ہی نہ آنے دیں۔

(پاپولر سائنس کے شکریے کے ساتھ)

بقیہ مضمون سوال و جواب صفحہ ۵۴

ڈاکٹروں طبیبوں اور تیمارداروں سے جن کا واسطہ جذام کے مریضوں سے پڑتا ہو انھیں چاہیے کہ وہ اچھی و عمدہ غذا کھائیں اور جسمانی ورزش بھی اہتمام کے ساتھ کریں تاکہ ان کی جسمانی قوت بحال رہے اور جسم مرض کی مدافعت کر سکے۔

شربت اکسیر خاص رجسٹرڈ

خوش اور لبشاش سورج سے زیادہ حسین اور دل کش۔ اور نہایت چست۔ یہ ہے اس انسان کی تعریف جس کے لیے "تن درست" کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے۔

کیلسیم اور فولاد اور پھلوں کے حیاتین وہ ضروری عناصر ہیں جن پر ہماری تندرستی کا انحصار سمجھا جاتا ہے "شربت اکسیر خاص" ان ہی اجزاء کا ایک سائنٹفک مرکب ہے جسے ہمدرد کی لیبوریٹری میں تیار کیا گیا ہے۔ عام جسمانی کمزوری اور ناطاقتی، خون کی کمی اور دماغ کی کمزوری کے لیے یہ اکسیر ہے۔ وزن بہت جلد بڑھا دیتا ہے۔ خون کی فراوانی سے چہرے کی ہڈیاں چھپ جاتی ہیں اور زردی دور ہو جاتی ہے۔ ایک بار ضرور آزما کر دیکھیے۔

قیمت فی شیشی (۱۰ دن کے لیے) ایک روپیہ آٹھ آنے علاوہ

ہمدرد دواخانہ دہلی

دہلی کا صحیح مطب

مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحبؒ اور ان کے خاندان کا وہ مطب وہ اسرار و رموز کی شکل میں صرف افراد خاندان ہی کے سینوں میں محفوظ رہتا تھا اور وہ صدری مجربات کا خزانہ حکیم خواجہ رضوان احمد صاحب نے کتابی شکل میں شائع کر دیا ہے اس مطب میں صرف خاندانِ دہلی کا ہی مطب نہیں ہے۔ بلکہ ہندستان کے مشہور طبیبوں کا بھی طریقہ علاج درج کیا گیا ہے۔ اسباب امراض کے لحاظ سے خواجہ صاحب نے نسخوں کے اندر ایسی ترمیم و تنسیخ کی ہے کہ اس کو سامنے رکھ کر معمولی قابلیت کا انسان پیچیدہ سے پیچیدہ مرض کا علاج بہت آسانی سے کر سکتا ہے۔ یہ ہندستان کے ماہرین کا مکمل مطب ہے جس کی موجودگی میں دوسرے مطب کی ضرورت نہیں۔

قیمت دو روپے آٹھ آنے۔ فہرست کتب مفت طلب فرمائیں۔

دہلی کے صحیح مرکبات۔ قیمت دو روپے آٹھ آنے علاوہ

دفتر دار التالیفات اجمل روڈ دہلی قرول باغ

سوال وجواب

کیا بائیسکل چلانا مکمل ورزش ہے؟

سوال: ۔ مجھے یہ بتایئے کہ بائیسکل چلانا کیسی ورزش ہے۔ ایک بار آپ نے اپنے رسالہ میں اسے بھی ورزش لکھا ہے جب ورزش ہے تو اسے بھی کرنا چاہیے۔ تو اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ کس رفتار اور کس وقت اور کتنی دور تک بائیسکل چلائی جائے جس سے اچھی خاصی جسمانی ورزش کے بعد کسی دوسری ورزش کی ضرورت باقی نہ رہے۔

نعیم الحق بنوں

جواب: ۔ بے شک بائیسکل چلانا بھی ایک قسم کی جسمانی ورزش ہے اور بہبود صحت میں جس جگہ اور ورزشوں کا ذکر کیا گیا ہے وہاں اسے بھی ایک قسم کی ورزش بتایا گیا ہے لیکن یہ ان جسمانی ورزشوں کے مقابلے میں نہیں آسکتی جن سے جسم بنتا ہے اور جو اعضائے رئیسہ کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ زیادہ سے زیادہ اس میں ٹانگوں کی ورزش ہوتی ہے لیکن وہ بھی پیدل پھرنے کے مقابلے میں ہیچ ہے جب حال یہ ہے تو بائیسکل کو بطور ورزش استعمال کرنا صحیح نہیں ہے۔ ورزش کے لیے تو محض پیدل پھرنا یا حمد و صحت میں جو ورزشوں کا سلسلہ دیا جا رہا ہے اس میں سے کر لینا چاہیے۔ اسے تو محض ضرورت کے موقع پر کام نکالنے کے لیے استعمال کرنا چاہیے اور بس اس کا روزمرہ استعمال بھی انجام کار نقصان پہنچاتا ہے لیکن اگر کسی کو مجبوراً استعمال کرنی ہی پڑے تو اسے چاہیے کہ اس کی گدی بہت اچھی لگا لے اور ہمیشہ سینہ ابھار کر بیٹھے ورنہ ادھر سینے پھیپھڑوں کی تکلیفیں گھری ہو جائیں گی اور ادھر قوت مردمی و رجولیت میں کمی آنے لگے گی۔ قلب کے مریض کو تو یہ سواری اختیار کرنی ہی نہیں چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک اور بات کا بھی خیال رکھا جائے۔ وہ یہ کہ کبھی نہ کھا کر بائیسکل سواری سے ہمیشہ پرہیز کیا جائے۔ اکثر لوگوں کا حال یہ دیکھا جاتا ہے کہ ادھر کھانا کھایا اور ادھر بائیسکل پر بیٹھ کر دفتر پہنچ گئے۔ اس سے معدہ اور آنتوں کی فعلیت رفتہ رفتہ خراب ہونے لگتی ہے۔ میرے پاس جتنے بھی دفتروں میں کام کرنے والے ایسے مریض آتے ہیں جو بائیسکل پر دفتر آتے جاتے ہیں انھیں پرانا قبض یا کوئی اور پیٹ کی خرابی ضرور ہوتی ہے۔ بہرحال ورزش کے قبیل سے تو یہ ہے ہی خواہ ٹانگوں کی سہی اس لیے جس طرح کھانا کھا کر اور ورزشیں نہیں کی جاتیں اسے بھی نہیں کرنا چاہیے۔ خون کا سارا زور ٹانگوں کی طرف چلا جاتا ہے جس کی وجہ سے نظام ہضم کے افرازات کم بنتے ہیں اور اس طرح رفتہ رفتہ ہضم میں فتور آنے لگتا ہے۔ اس سے تو بائیسکل والے کو حتی الامکان بچنا ہی چاہیے

میری لڑکی کے شانے

سوال: ۔ میری لڑکی کی عمر ۱۴ سال ہے۔ اس کے شانے بہت دبے آگے کو جھکے ہوئے ہیں۔ اپنی عمر کے اعتبار سے وہ لمبی بھی زیادہ ہے جسمانی اعتبار سے بھی کمزور ہے۔ کیا آپ ایسی لڑکیوں کے لیے کوئی تدبیر علاج بتائیں گے۔ خریداری نمبر یاد نہیں رہا۔ ورنہ ضرور لکھتا راہ راست پر ہے۔

جواب: ۔ بات یہ ہے کہ آپ کی لڑکی کی اس صورت حال اور جسمانی کیفیت کے مختلف اسباب ہیں جن میں بنیادی سبب تو یہ ہے کہ نظام غدود کا گروپ جو ذمہ دار ہے انسان کے جسمانی اعتبار سے بڑھنے اور ترقی کرنے کا اس میں کوئی خرابی واقع ہو جائے اور اس کی نوعیت یہ ہو کہ قبل از وقت بڑھنے لگے۔ اس صورت میں جسمانی تناسب میں فرق آجائے گا۔ بعض حالات میں اس کے خلاف بھی ہوتا ہے یعنی یہ کہ نظام غدود کے اس گروپ میں جو جسم کی نشوونما کو روکتا ہے کوئی خرابی آجاتی ہے اور اس کی نوعیت یہ ہوتی ہے کہ جسمانی ترقی کی رفتار رک جاتی ہے بونے اور پست قامت آدمی اسی زمرے میں آتے ہیں۔ عام طور پر قدرت نے جسم انسان میں کچھ ایسا بندوبست کر رکھا ہے کہ ان دونوں گروپوں میں اکثر حالات میں تعامل و توازن ہوتا ہے ان کے توازن میں فرق آجانے کا سبب بعض حالات میں تو موروثی ہوتا ہے اور بعض میں تعدیہ و اوائل عمر کی بیماریوں اور غذائی کمیوں سے بھی یہ صورت حال لاحق ہو جاتی ہے۔ وہ بچے جو بہت جلد لمبے ہونا شروع ہو جاتے ہیں، ان کے عضلات میں اتنی قوت نہیں ہوتی کہ وہ جسم پر اپنی جگہ پر قائم رہ جائیں وہ جب بڑھتے ہیں تو آگے کی طرف جھکنا شروع ہو جاتے ہیں ایسے بچوں کو سب سے پہلے تو یہ سکھانا چاہیے کہ اوہ جھک کر نہ بیٹھیں۔ رفتہ رفتہ ان کی یہ عادت چھڑانی چاہیے۔ اس کے ساتھ ہی ان کی غذا کا خیال رکھا جائے۔ ان کی غذا اس قدر متوازن ہو کہ اس میں حیاتین، معدنی نمکیات لحمی اجزاء وغیرہ کے ساتھ ساتھ دودھ اور جسم کی تیزابیت کو دور کرنے والی غذا یعنی پھل وغیرہ بھی ضرور ہونے چاہییں۔

اب آپ خود ہی غور فرمایئے کہ آپ کی لڑکی کے ساتھ کیا صورت ہے۔ اس کے لیے آپ یہ تدبیریں بھی اختیار کیجیے لیکن اس

سلسلے میں کسی ہوشیار طبیب یا حکیم کا مشورہ لے لیجیے اسے اچھی طرح دکھائیے تاکہ وہ بتا سکے کہ اس کی غذا میں کون کون سی کمیاں ہیں۔ اور اب اس کا جسم کن چیزوں کو مانگتا ہے۔ میں نے اصولی باتیں بتلا دی ہیں۔ اگر اس وقت آپ کو اچھی طبی امداد میسر نہ آسکے تو کم سے کم اس لڑکی کی غذا اور جسمانی آرام کی طرف تو فوری توجہ کی جائے آپ دیکھیں گے کہ چند ہی ماہ میں قوت آنے لگے گی اور وہ سیدھا چھیلا پن جو اس وقت بالکل جاتا رہے گا یہ خیال رہے کہ یہ کیفیت ایک آدھ ہفتہ میں نہیں ہو گی بلکہ ۵-۶ ماہ برابر خیال رکھنے سے ہو گی

میں خون کے دباؤ کا مریض ہوں

سوال: میں خون کے دباؤ کا مریض ہوں یعنی خون کا دباؤ زیادہ ہے۔ مجھے مشورہ دیا گیا ہے کہ میں ایسی غذا کھاؤں جس میں الکلی ہو تاکہ جسم کی تیزابیت دور ہو جائے اور میرے خون کا توازن درست ہو جائے۔ میں ممنون ہوں گا اگر آپ مجھے ایسی غذا بتائیں گے جس میں یہ خصوصیت موجود ہو دال، چاول، مچھلی، چپاتیوں اور ترکاری وغیرہ کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟ ممتاز اختر امروہہ

جواب:۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ جو کچھ ہم تغذیۂ جسم کے لیے کھاتے ہیں اس کا استحالہ اور ہضم کم و بیش ۱۸ گھنٹوں کا وقفہ لیتا ہے استحالہ غذا کے بعد اس کے مابقی میں کچھ معدنیات پائے جاتے ہیں جو دو طرح کے ہوتے ہیں ایک تو اپنے میں تیزابی اثرات رکھتے ہیں اور دوسرے القلی۔ القلی تیزابیت کی ضد ہے۔ اسی بنا پر غذا کی بھی دو قسمیں کی گئی ہیں۔ ایک وہ جس میں القلیت زیادہ ہوتی ہے یہ غذا ئیں جسم کی الفلیائی ضروریات کو پورا کرتی ہیں اس زمرہ میں پھل اور ترکاریاں آتی ہیں کیوں کہ یہ مکمل طور پر القلیت لیے ہوئے ہوتی ہیں اور تیزابیت کے اثرات کو دور کرنے کے لیے بالکل کافی ہیں ان کے علاوہ اور جتنی بھی غذائیں ہیں وہ تقریباً سب ہی تیزابیت پیدا کرتی ہیں۔ اس لیے پھل اور ترکاریوں کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیے۔ تاکہ جسم کا کیمیائی توازن صحیح رہے اور تیزابیت غالب نہ آنے پائے۔ خون کے دباؤ کی شکایت ہو جانے کی صورت میں تو کچھ عرصے تک حسب ضرورت ایسی غذا بالکل نہیں کھانی چاہیے جو تیزابیت پیدا کرے۔ رہے آپ کے یہ چاول، دال اور روٹی وغیرہ تو یہ سب غذا کے اس گروپ میں شامل ہیں جو تیزاب پیدا کرتی ہیں۔ آپ دودھ، پھل، سبزیاں اور بادام وغیرہ استعمال کیجئے۔ اس سے بہت جلد آپ کے جسم کی تیزابیت دور ہو جائے گی اور خون کا دباؤ بھی صحیح ہو جائے گا

ہاضمہ خراب ہے

سوال: میرا ہضم کچھ عرصے سے خراب ہے اور دن بدن بدتر ہوتا جا رہا ہے میری خوراک ایک پیالی دودھ یا قہوہ صبح کے وقت ہے۔ چاول کسی دال یا کسی ترکاری کے شوربے کے ساتھ دوپہر کے وقت ہے۔ اور شام کے کھانے میں چاول اور چاول دال یا کسی ترکاری کے شوربے کے ساتھ کھا لیتا ہوں جب صبح اٹھتا ہوں تو معدے میں جلن محسوس ہوتی ہے اور گلے میں ہلکی ہلکی سوزش۔ جلن میرے لیے مناسب دوا تجویز کر دیجیے۔ اب مجھے کچھ ایسا محسوس ہونے لگا ہے کہ میری غذا میں کچھ کمی ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے پیٹ کی تکلیف آئے دن تا قی رہتی ہے ابو سعید گورگانوہ

جواب:۔ آپ کا اندازہ صحیح ہے۔ آپ کی غذا آپ کے تغذیۂ جسم کے لیے بالکل ناکافی ہے آپ کی غذا میں زیادہ تر روٹی قہوہ چاول اور شوربہ ہوتا ہے۔ گو یہ زیادہ مقدار نشاستہ دار اجزا کی ہوتی ہے۔ مگر ان میں مختلف حیاتین ہوتے ہیں نہ پروٹینی اجزا۔ معدنی اجزا اور نہ ضروری معدنی نمکیات۔ نشاستہ دار اجزا، اور شکر کو جسم میں کام آنے کے لیے حیاتین ب گروپ کی کافی مقدار۔ ہماری غذا میں ہونی چاہیے اگر یہ نہ ہوگا تو نشاستہ دار اجزا کا ہضم پوری طرح عمل میں نہیں آئے گا۔ اور وہ معدہ اور آنتوں میں غیر ہضم حالت میں چلے جائیں گے وہاں جا کر وہ سڑ جائیں گے جس سے معدہ میں تیزابیت پیدا ہوئی اور آنتوں میں ریاحیں بنیں گی بدہضمی اور بدہضمی سے جو گلا آتا اسی صورت حال کی بین علامت ہے۔ آپ کی موجودہ غذا میں تو نشاستہ ہی نشاستہ ہے اور خدا جانے کب سے یہی غذا آپ کھاتے چلے آ رہے ہیں۔ یہ تو ہمارے جسم ہیں خدا جانے کہاں تک برداشت و تحمل ہے کہ یہ ہماری بیسیوں بے اعتدالیوں کو پی جاتا ہے اور آخر میں جب ہم اپنے کرتوتوں سے کسی طرح باز ہی نہیں آتے اور اس بے چارے کی قوت برداشت جواب دے بیٹھتی ہے، تب باہر کی دنیا کو معلوم ہوتا ہے کہ ہم اپنے اندر کن کن خرابیوں کو پال رہے تھے

آپ کو حسب ذیل غذائیں کھانی چاہییں تاکہ آپ کی غذا متوازن ہو جائے اور آپ کے ہیضہ کی یہ شکایتیں خود بخود جاتی رہیں۔

آج سے لے کر سیر بھر تک روزانہ دودھ پیا جائے۔ کوئی ایک موسمی پھل جو اچھی طرح پک گیا ہو کھا لیا جائے اور کوئی ایک ترکاری پکا کر کھائی جائے۔ اس میں آلو شلجم چقندر اور گاجریں بنا رہے گی اور ایک آدھ ترکاری بالکل کچی کھائی جائے، مثلاً سلاد

گاجریں، ٹماٹر وغیرہ اگر کسی روز پیس نہ میسر آسکیں تو گاجر اور ٹماٹر کھا لیے جائیں کہ یہ دونوں ترکاریاں جہاں تک غذائی افادیت کا تعلق ہے پھلوں کے حکم میں آتی ہیں۔ یا دلیہ سے ذرا گہ گیہوں کے بے چھنے آٹے کی روٹی۔ اگر آٹا گھر میں پیسا جائے تو اس سے بہتر کوئی دوسری صورت نہیں۔ کوئی ایک چمٹانک کے قریب گھی کریم، مکھن یا کوئی تیل وغیرہ استعمال کیا جائے اور آدھ پاؤ کی مقدار میں یا تو دہی، پنیر یا مچھلی یا گوشت وانڈا کھا لیا جائے۔ یہ سب غذائیں جو میں نے لکھی ہیں یہ ضروری نہیں کہ آپ یہ سب ایک وقت بیٹھ کر کھالیں۔ انھیں دن میں دو تین اوقات میں تقسیم کر لیا جائے تاکہ نظام ہضم پر کسی قسم کا کوئی بوجھ بھی نہ ہو اور تغذیہ بھی پورا پورا ہو جائے اور اگر آپ کسی وقت دل کھا ئیں تو یہ ضروری ہے کہ دوسرے اوقات میں دودھ، پھل، ترکاریاں زیادہ کھائیں تاکہ غذائی کمی نہ لاحق ہونے پائے۔

کیا مسواک کرنا قدامت پسندی کا مظاہرہ ہے؟

سوال: میں کالج میں سکنڈ ایر میں پڑھتا ہوں۔ جب تک میں نے اپنے موضع میں تعلیم پائی اور وہیں سے دسویں جماعت کا امتحان دیا اس وقت تک تو میں اپنے دانتوں کی صفائی کے لیے دائن یا مسواک استعمال کرتا رہا۔ یہاں کالج میں آکر ہوسٹل میں داخل ہوا تو دیکھا کہ اس کالج کے لڑکے مسواک کے استعمال کو تو جانتے بھی نہیں۔ برش اور ٹوتھ پیسٹ استعمال کرتے ہیں۔ کہتے ہیں مسواک کرنا تو نہ صرف یہ کہ قدامت پسندی ہے بلکہ بدتمیزی بھی ہے۔ ان کے اس پروپیگنڈے کا اثر یہ ہوا کہ میں نے بھی برش و ٹوتھ پیسٹ خرید لیا اور استعمال کرنے لگا۔ لیکن سچ کہتا ہوں کہ نہ تو اس سے میرے دانت صاف ہوتے ہیں اور نہ کچھ تسلی ہی ہوتی ہے۔ اس کے بعد سے میرا تو گلا آگیا اور کچھ ٹانسلز میں بھی تکلیف رہنے لگی۔ میں آپ کے رسالہ کا خریدار ہوں۔ چاہتا ہوں کہ اس سلسلے میں آپ اپنی رائے بتائیے۔ میرے کالج کے ساتھی بھی ہمدرد صحت پڑھتے ہیں اور بڑی وقعت کی نگاہ سے آپ کی رائے کو دیکھتے ہیں۔ جو کچھ بھی آپ کی رائے ہو بلا تکلف لکھ دیجیے۔ میں بہت ہی ممنون ہوں گا۔ ہرکشن چندر لاہور

جواب:۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ اس مغرب زدہ ذہنیت کا کیا علاج کیا جائے۔ اگر مسواک یا دانتن کرنے والے قدامت پسند و بدتمیز ہیں تو یہ بے چارے تو کورے جاہل ہیں۔ ان کی اس غلامانہ ذہنیت کا یہی حال رہا تو کچھ عجب نہیں کہ اگر کوئی حبشی ہم پر وائسرائے بنا کر بھیج دیا جائے تو ہمارے یہ جدید تعلیم یافتہ اس کی خوشنودی و نقالی میں اپنے چہروں پر سیاہی ملیں اور اپنے ہونٹوں کو موٹا کریں۔ اگر ان کا یہ انداز اسی قسم کی جدت پسندی و خوش تمیزی ہے تو ہمارا ایسی تہذیب کو دور سے ہی سلام ہے۔ کالج میں پڑھنے چلے گئے مگر ان بیچاروں سے مبلغ علم کا یہ حال ہے کہ یہ مدیسی خرابیوں کو بھی دیکھنے سے عاجز ہیں سب سے پہلے اس ٹوتھ برش کا حال آپ کو بتاتا ہوں جس کو یہ لوگ تہذیب کی علامت قرار دے رہے ہیں۔

بہتے اچھے و عمدہ قسم کے برش ہوتے ہیں وہ سب سوئر کے بالوں سے بنائے جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی ٹوتھ پاؤڈر یا ٹوتھ پیسٹ بھی استعمال کرتے ہیں۔ خیر ٹوتھ پیسٹ کو تو میں آگے چل کر لوں گا۔ سر دست میں آپ کو ٹوتھ برش کا حال بتاتا ہوں

عام طور پر لوگ اسے جس طرح استعمال کرتے ہیں وہ اس کا ناقص طریقہ ہے کہ اگر اس کی خرابیاں ایک صحیح الدماغ آدمی پر واضح کر دی جائیں تو شاید وہ پھر کبھی ٹوتھ برش استعمال نہ کرے گا اور اگر کرے گا تو ان تمام لوازم کا بھی خیال کرے گا جو اس کے تتبع کے ساتھ پورے کرنے پڑتے ہیں۔ غور کیجیے کہ یہ لوگ بھی برش کو مسواک ہی کی طرح تو استعمال کرتے ہیں۔ فرق اتنا ہے کہ مسواک ایک دفعہ کے استعمال کے بعد پھینک دی جاتی ہے اور ٹوتھ برش دھو دھا کر رکھ لیا جاتا ہے اور دوسرے روز پھر اسی کو استعمال کر لیا جاتا ہے اور اس کا بالکل خیال نہیں کیا جاتا کہ برش ایک دو دفعہ کے استعمال کے بعد ہزاروں اور لاکھوں زہریلے جراثیم کی آماج گاہ بن گیا ہے جو منہ میں تھے اور برش کے ساتھ منتقل ہو کر اس کے ساتھ چمٹ گئے ہیں۔ یہ قطعی صحیح نہیں ہے کہ ٹوتھ پیسٹ منہ کے تمام جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے۔ یہ خیال محض خوش فہمی سے زیادہ حیثیت نہیں رکھتا۔ اوّل تو ان پیسٹوں میں یہ قابلیت ہی نہیں ہوتی کہ یہ جراثیم کو ہلاک کر سکیں لیکن بفرض محال ایسا ہو بھی سکتا ہے تب بھی انھیں اتنا زیادہ موقع نہیں ملتا کہ یہ سب جراثیم کو ہلاک کر سکیں۔ جراثیم تو برش کے بالوں کے گچھے کے وہ جو جگہیں چھوٹی ہوتی ہیں، ان کی جڑوں میں پناہ گزیں ہو جاتے ہیں اور وہاں اپنی تعداد کو بڑھاتے رہتے ہیں۔ اس کا علاج ایک ماہر دندان یہ بتائے گا کہ استعمال کے بعد برش کو کاربولک لوشن میں ڈبو دینا چاہیے تاکہ جراثیم کا خطرہ ہی جاتا رہے۔ یہ صحیح ہے لیکن آپ کے یہ برش سے دانت صاف کرنے والے کتنے نوجوان ہیں جو اس کھٹراک کو مول لیں گے۔ پھر برش کے بال اتنے سخت ہیں کہ بعض اوقات اس سے مسوڑے چھل جاتے ہیں اور وہاں زیر نیلے جراثیم کی چھوت لگ جانے کا شدید احتمال پیدا ہو جاتا

یہ آپ کا جو کلا آرہا ہے اور ٹونسلز پر بھی جو اثر ہے وہ ان ہی جراثیم کا ہے جو آپ اپنے برش میں باقاعدہ پال رہے ہیں۔ اس برش کے استعمال کا ایک اور بھی نقصان ہے۔ اور وہ یہ کہ بعض اوقات یہ برش کا ایک آدھ بال ٹوٹ کر حلق سے معدہ میں چلا جاتا ہے وہاں جاکر یہ آنتوں میں تکلیف پیدا کرتا ہے اور بعض حالات میں ورم زائدہ جیسی بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ اس کا پتہ اس طرح چلا کہ حال ہی میں جو ورم زائدہ لاینڈیائس کا اپریشن کیا گیا تو اس کے اندر جہاں اور فاسد زہریلے مادے جمع تھے وہاں برش کا بال بھی تھا۔ معلوم ہوا کہ اس سے یہ بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ یہ تو ہوا آپ کے برش کے متعلق۔ اب چند سطروں میں ان ٹوتھ پاؤڈروں اور پیسٹوں کا بھی حال سن لیجیے۔ یہ عام طور پر چاک یا ڈور سے بنائے جاتے ہیں ان میں کیلسیم فاسفیٹ اور جھاگ پیدا کرنے والے صابن کے ساتھ کوئی جراثیم کش دوا مینتھول یا فینول یا اور اس قسم کی دوسری دوائیں ملا دیتے ہیں۔ ان میں گلیسرین بھی ہوتی ہے تاکہ ان پیسٹوں کو لئی کی حالت میں قائم رکھا جا سکے۔ عام طور پر ٹوتھ پیسٹوں کا کیمیاوی عمل قلوی ہوتا ہے۔ شاذ ہی کوئی ایسا ٹوتھ پیسٹ ہوتا ہے جس کا کیمیائی اثر تیزابی ہوتا ہو۔ جہاں تک ان پیسٹوں کے ذریعہ جراثیم کے ہلاک کرنے کا تعلق ہے، یہ تو محض خیالی و نفسیاتی ہے۔ واقعتاً جراثیم سے حفاظت ان پیسٹوں کے ذریعہ نہیں ہو سکتی۔ اس لیے اس اعتبار سے تو ہم انہیں صفر کے برابر سمجھتے ہیں۔

اب ایک دوسری حیثیت سے ان پیسٹوں کے اثرات کو لیجیے۔ ہمارے منہ میں دو قسم کے غدودوں میں سے دو قسم کا لعاب دہن نکلتا ہے۔ ایک تو پانی کی طرح پتلا ہوتا ہے اور دوسرا ذرا گاڑھا ہوتا ہے۔ وہ پیسٹ جس کا کیمیائی اثر تیزابی ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے پانی کے مانند لعاب دہن زیادہ مقدار میں دیر تک خارج ہوتا رہتا ہے جو منہ کو صاف بھی کرتا ہے اور ایک قسم کی مٹھاس بھی پیدا کرتا ہے۔ لیکن وہ پیسٹ اور پاؤڈر جن کا کیمیائی اثر قلوی ہوتا ہے، ان کے اثر سے گاڑھا لعاب دہن خارج ہوتا ہے اور اس سے وہ فائدے مرتب نہیں ہوتے جو دوسری صورت میں ہوتے ہیں۔ لیکن چوں کہ یہاں عام طور پر سوائے ایک آدھ امریکن ٹوتھ پیسٹ کے جو نہایت قیمتی ہے۔ تمام پیسٹوں کا کیمیائی اثر قلوی ہوتا ہے، جو ہمارے منہ کی صفائی اور جراثیم کشی کے معاملے میں بالکل بھی مفید نہیں۔

اب لیجیے دانتن و مسواک کو۔ عام طور پر نیم، کیکر یا پیلو وغیرہ کے درختوں کی ٹہنیوں کو مسواک کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

ان کی چھالوں میں بے شک ایسڈ اور دوسری تیزابی رطوبات اور تلخ مادے ہوتے ہیں جو اسے چبانے کے دوران میں زبان، مسوڑھوں اور منہ کی غشاءِ مخاطی سے مس ہو کر انس سے پتلے لعاب دہن کے اخراج کے باعث ہوتے ہیں جس کا کیمیائی اثر قلوی ہے۔ جس کے منہ میں پیدا ہونے سے اور جمع ہونے سے غذا کے ریزے بو دانتوں اور منہ میں اِدھر اُدھر کونوں گوشوں میں موجود ہوں خود بخود نکل جاتے ہیں۔ یہ تو مسواک کی تیزابی رطوبات کے مسوڑھوں زبان اور دانتوں سے مس ہونے کا نتیجہ تھا۔ اور اب بھی مسواک کی نہیں گئی بلکہ دانتوں میں چبائی گئی ہے۔ چبانے کے بعد جب اس کا اگلا حصہ برش کی طرح ریشے دار بنا لیا جاتا ہے تو پھر ان نرم ریشوں سے مسوڑھوں اور دانتوں کو صاف کیا جاتا ہے۔

اس دوران میں جو مسواک کی چھال اور لکڑی سے رطوبات نکلتی ہے۔ وہ طبعی طور پر منہ اور دانتوں کو صاف اور مجلی کرنے والی ہوتی ہیں۔ جب دانتوں کو صاف کر لیا جاتا ہے تو اسی مسواک کے برش سے اس سے پٹیتر کہ اسے پھینکا جائے۔ زبان کے بالائی حصہ کو اچھی طرح صاف کر لیا جاتا ہے۔ مسواک کو چبانے سے جبڑوں کے عضلات کی ورزش بھی ہوتی ہے اور اس سے مسوڑھے اور دانت بھی مضبوط و محکم ہوتے جاتے ہیں۔ پھر یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ ایک ہی مسواک کو ۶-۷ روز کام میں لائیں۔ بلکہ ہر روز نئی کیکر پیلو یا نیم کے درخت کی تازہ لے کر استعمال کر لیجیے۔ ورنہ پیسہ کی آٹھ یا بارہ بازار سے لے کر ایک مسواک یومیہ کے حساب سے آٹھ روز تک کام میں لیجیے۔

قیمتی ٹوتھ برش کا استعمال اگر کسی حد تک مفید بھی رہے گا تو ظاہر ہے کہ اس قدر صرفہ اس پر اٹھانا ہر شخص کا کام تو ہے نہیں۔ غریب بے چاروں کے دانت تو بالکل تباہ ہی ہو جائیں گے۔ ان لوتھ پیسٹوں سے بہتر ہمارے دیسی منجن ہوتے ہیں۔ جن کا کام یہی نہیں ہے کہ دانتوں کو صاف اور مجلی کریں اور مسوڑھوں کی خرابیوں کو دور کریں بلکہ یہ بھی ہے کہ ہلتے دانتوں تک کو اپنی جگہ پر جما دیں۔

اب اگر کوئی شخص ان سب باتوں کے جاننے کے باوجود بھی ان بظاہر خوشنما مگر اصلاً خراب چیزوں کی طرف لپکتا ہے اور اپنی اچھی سستی اور اثرات کے اعتبار سے مجرب چیزوں کو محض اس وجہ سے چھوڑتا ہے کہ ان کی کوئی وقعت ہمارے حاکموں کی نظر میں نہیں

وہ اگر شدید قسم کی ذہنی غلامی میں مبتلا نہیں تو اور کیا ہے؟ ایک بات سمجھتا کہ اس سے کسی صاحب علم و فہم اور خود دار شخص کو مرعوب ہونے کا کون سا موقع ہے۔ آپ چھوڑیے اس لوتھ برش و لوتھ پاؤڈر کے

استعمال کو۔ سیدھی سادی طرح اپنی مسواک اور انگلیوں کے استعمال پر اتر آئیے کہ دانتوں کی صفائی کا ان ذرائع سے بہتر کوئی دوسرا ذریعہ اب تک یورپ کی مہذب ترین دنیا تو ایجاد کر نہ سکی، یہ بے چارے گورے مقلد کیا کریں گے۔

جذام سے کیسے بچیں؟

سوال: ۔ محمد۔ صحت کے سوال وجواب کے کالموں کے ذریعہ آپ ہمیں جذام کے متعلق کچھ بتایئے۔ اس سے بچنے کے کیا طریقے ہیں۔ کیا یہ متعدی یعنی چھوت سے لگنے والی بیماری ہے۔ اگر ہے تو اس کے لگنے کے کون کون سے طریقے ہیں تاکہ ہمیں ان کا علم ہو جائے تو ہم خود بھی بچیں اور اپنے دوسرے بھائیوں کی بھی مدد کریں۔

صوفی نذیر احمد رستک پنجاب

جواب: جذام اصل میں عام طور پر ہوتا ہی ان لوگوں کو ہے جو گندے اور نباہت ہی غیر مہذب ماحول میں رہتے ہیں۔ ورنہ وہ لوگ جو مہذب ہیں اور صاف ستھرے ماحول میں رہتے ہیں انہیں کبھی یہ شکایت نہیں ہوتی۔ دوسرے اس کی چھوت بھی لگ جاتی ہے۔ اس کے متعلق متفق علیہ جدید نظریہ یہ ہے کہ مرض جذام کے مریض سے براہ راست یہ مرض لگتا ہے۔ اس میں سب سے زیادہ مشکل چیز یہ ہے کہ ایک شخص مہینوں اور سالوں جذام کا تعدیہ یا چھوت لیے بازاروں اور گلیوں میں پھر سکتا ہے اور آپ کو معلوم بھی نہیں ہو سکتا۔ وہ بظاہر تندرست آدمیوں کی طرح رہتا سہتا ہے اور جذام کے تعدیہ کو نامعلوم طریق پر دوسروں میں بھی تقسیم کرتا پھرتا ہے۔ تجربے اور تحقیق سے محققین اسی نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ اس مرض کی علامات ظاہر ہونے کی مدت متعین نہیں۔ کبھی تو چھوت کے چند ماہ بعد ہی علامات مرض ظاہر ہو جاتے ہیں۔ اور کبھی سالوں گزر جاتے ہیں اور پتہ بھی نہیں چلتا۔ بہرکیف یہ صورت حال کافی خوفناک ہے اور اس کا صحیح تدارک افراد نہیں کر سکتے یا تو منتظم ادارے کر سکتے ہیں یا پھر حکومت کو چاہیے کہ کرے۔ ایک بات معلوم کر کے البتہ کچھ تھوڑی سی تسلی ہوتی ہے اور وہ یہ کہ اس کی چھوت فوراً نہیں لگتی بلکہ کافی دیر تک گہرا تعلق قائم رہنے

جو اس کے پاس کچھ مدت تک اٹھنے بیٹھنے سے لگتی ہے۔ اور اس کیا جائے تعدیہ بھی ضرور ہی ہے کہ بیماری پھیلانے والے مریض کا مرض یہ سبب کافی بڑھا ہوا ہو ورنہ ہو سکتا ہے کہ چھوت نہ لگے یا اگر لگ بھی جائے تو جسم کی قوت مدافعت اسے دبا دے اور زور نہ پکڑنے دے جذام کے جراثیم یا تو زخم و خراش کے ذریعہ نفوذ کر جاتے ہیں یا غشاء مخاطی کے ذریعہ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جذام کے مریض کی ناک اور تھوک کے ذریعہ جراثیم پھیلتے ہیں اور اس سے تعدیہ لگ جاتا ہے۔ جدید نظریہ اس خیال کی تردید کرتا ہے کہ متعدی غذا یا جذام کے مریضوں کے تالاب و حوضوں میں بنانے یا متعدی کنوؤں کے پانی سے یہ مرض پھیلتا ہے۔ ان جگہوں اور کھانے کی چیزوں میں اگر جذام کے جراثیم موجود ہیں تو اس سے جذام کے تعدیہ کا کوئی ایسا بڑا خطرہ نہیں ہے۔ بلکہ بعض جدید محققین کے نزدیک تو اس سے کوئی خطرہ نہیں ہے اور نہ بھنگوں یا کیڑے مکوڑوں اور مکھیوں وغیرہ کے ذریعہ یہ بیماری پھیلتی ہے۔ البتہ یہ ہو سکتا ہے کہ وہ جذام کے جراثیم کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کر دیں۔ تو اس سے کوئی بہت بڑا فرق نہیں پڑتا۔

جذام کے مریض کے بستروں پر سونے اور ان کے کپڑے پہننے سے ممکن ہے کہ جذام کا تعدیہ لگ جائے۔ اپنے میزبان سے جدا ہو کر یہ جراثیم کچھ دیر تک زندہ رہتے ہیں۔ اگر پھر ان کی قوت زور کم ہو جاتی ہے اس بیماری کے قبول کرنے کی صلاحیت ان لوگوں میں زیادہ ہوتی ہے جن کی قوت حیات و قوت مدافعت کمزور ہے غذا کی خرابی، غربت، ناصاف و گندہ ماحول اس بیماری کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں۔

اس کی حفاظتی تدابیر اس اعتبار سے کافی اہمیت رکھتی ہیں کہ اس کا مریض تدابیر ہمارے درمیان اس طرح رہ سکتا ہے کہ ہمیں پتہ بھی نہ چلے۔ اس کی بہترین تدبیر تو یہ ہے کہ میونسپلٹی میں تحریک کی جائے کہ وہ شہر میں اچھی طرح چھان بین کر کے ایک یا دو کیس کی تحقیق کرائے اور ان کو شہر سے باہر بالکل علیحدہ مقام پر رکھے افسوس ہے کہ لیپرا ایکٹ کا ہندوستان میں پوری طرح نفاذ نہیں ہوا۔ اول تو یہاں جو قانون لیپرا ایکٹ کے نام سے موسوم ہے وہ خود اپنی جگہ بالکل ناقص ہے۔ ہم اس کے ذریعہ ان جذام کے مریضوں کو جو واقعی طور پر پوری قوم کے لیے خطرہ ہیں، علیحدہ نہیں رکھ سکتے۔ عام طور پر فقیروں میں یہ مرض زیادہ پایا جاتا ہے سب سے پہلے ان میں چھان بین کی جائے اور ایسے فقیروں کو گلی کوچوں میں بھیک مانگنے کی اجازت نہ دی جائے جنہیں یہ مرض ہو۔ انہیں ٹراموں اور ریل گاڑیوں میں جہاں تندرست آدمی سفر کرتے ہیں، سفر کرنے کی اجازت نہ دی جائے۔ پبلک کو چاہیے کہ جہاں ایسے مریض فقیر کو دیکھیں اسے جذام کے ہسپتالوں میں جانے کی ترغیب دیں اور یہ ہسپتال ان مریضوں کے لیے زیادہ سے زیادہ دل چسپ مقامات بنا دیے جائیں۔

ضروری اطلاع

ہم اپنے کرم فرماؤں اور سرپرستوں کے ممنون ہیں کہ وہ صرف ہمدرد دواخانہ سے اپنے اور اپنے خاندان کے دوسرے افراد کے لیے دوائیں طلب فرماتے ہیں۔ سہولت کار کے لیے ہم نے اپنے ادارے کو مختلف شعبوں میں تقسیم کر دیا ہے اور اسی لیے عام اطلاع کے لیے یہ سطور لکھی جا رہی ہیں جب بھی آپ یاد فرمائیں از راہ کرم لفافہ پر پتہ ذیل کی ہدایت کے مطابق لکھیے۔ ایسی صورت میں نہ صرف یہ کہ آپ کا خط فوراً شعبۂ متعلقہ میں پہنچ جائے گا اور فوری کارروائی عمل میں آجائے گی بلکہ یہ فائدہ بھی ہوگا کہ مختلف شعبوں کے انتظام میں بے ناعدگی پیدا نہیں ہونے پائے گی۔ ہم آپ کے ممنون ہوں گے۔ اگر آپ پتہ لکھتے وقت نیچے کے نوٹ کا خیال رکھیں گے۔

(۱) جب آپ کو اپنے مرض کا حال لکھنا ہو یا اپنے مرض کے متعلق کچھ دریافت کرنا ہو تو پتہ اس طرح لکھا کیجیے
ناظم اعلا مجلس تشخیص و تجویز ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۲) اگر آپ کو کوئی دوا طلب کرنی ہو تو پتہ صرف یہ لکھیے
ناظم میل آرڈر سیکشن ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۳) اگر آپ کو کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل یا کسی دوا کی قیمت دریافت کرنی ہو یا فہرست منگانا ہو تو پتہ اس طرح لکھیے
شعبہ جوابات ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۴) اگر خدانخواستہ آپ کو کسی سلسلے میں کوئی شکایت ہو تو یہ پتہ لکھیے
شعبہ تحقیقات:۔ ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۵) اگر میزان کی کوئی غلطی ہو یا پائی پیسے کے متعلق کوئی بات دریافت کرنی ہو تو پتہ اس طرح لکھا کیجیے
شعبۂ حسابات ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی۔

(۶) اگر آپ کو انجنی کے متعلق معلومات حاصل کرنی ہوں یا انجنی پینے کا خیال ہو یا آپ ہمارے ایجنٹ ہوں اور کچھ لکھنا ہو تو یہ پتہ لکھیے:۔ ناظم شعبۂ انجنی ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۷) صافی، ہمدرد مرہم کی انجنسی و بیرون کے لیے یہ پتہ لکھا کیجیے
شعبہ صافی و ہمدرد مرہم ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز۔ دہلی

(۸) ہمدرد صحت کے متعلق کچھ لکھنا ہو تو براہ راست **ناظم ہمدرد صحت** کو خطاب کیجیے۔

آپ کا خادم
مینیجنگ ڈائرکٹر، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

نوٹ:۔ از راہ کرم نمبر ۱، ۲، ۳ و ۶، ۸ کا خیال خاص طور پر رکھیے بصورت دیگر اس کا قوی امکان ہے کہ آپ کو ارشاد کی تعمیل میں دو

ہر عقلمند ماں بچہ کے لیے

NAUNEHAL
REGD

نونہال رجسٹرڈ گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کی ہر مرض کے لیے اکسیر ہے:۔

بدہضمی، دستوں کا آنا، قبض بچوں کا نزلہ زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنٹفک اصولوں پر تیار کی گئی ہے اور اس دہ اجزا ڈالے گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست بنانے ہیں۔ (مفصل پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہے)

قیمت فی شیشی جو ایک عرصہ کے لیے کافی ہے صرف آٹھ آنے (۸/)

ہمدرد دواخانہ لیبورٹریز، دہلی

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی

سل اور دق کا بیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مبتلا ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے کیوں کہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور اطبا کی رائے ہے کہ کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی دق کی جڑ ہے۔ سل اور دق کے خطرناک مرض سے بچنے کے لیے

صدری رجسٹرڈ

استعمال کیجیے۔ معمولی کھانسی اور پھیپھڑوں کی کمزوری کا تو ذکر ہی کیا ہے صدری نے دق اور سل کے مریضوں کی حالت بدل دی ہے۔ دق اور سل میں چوں کہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اسلیے ان کو تقویت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمدرد دواخانہ کی صدری دنیا میں بہترین دوا کہی جا سکتی ہے بیشمار تجربات کے بعد تیار ہو سکی ہے اسکے استعمال سے درجۂ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں جان آجاتی ہے۔ جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے اعصاب تقویت پہنچاتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہو یا کھانسی ہو اکسیر ہے۔

قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ہمدرد منجن رجسٹرڈ

مسکراہٹ میں کشش

اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک

پیدا کر دیتا ہے

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید ہے۔ دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے۔ میلا پن اڑا دیتا ہے منھ کی بدبو دور کرتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ ہلتے ہوئے دانتوں کے لیے مفید ہے، خون اور ریم کو روکتا ہے۔ ڈاڑھ اور دانت کے مرض کے لیے اکسیر ہے۔ خوش مزہ ہے، خوشرنگ ہے اور بے حد خوشبودار ہے۔

قیمت فی شیشی

صرف آٹھ آنے

آج ہی منگا کر فائدہ حاصل کیجیے۔

ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز، دہلی